



٥٠ وسيلة

لتسعد

نفسك ومجتمعك

د. أحمد بن عبد الله المزني

استاذ الدراسات الإسلامية المشارك
كلية الشريعة - جامعة الملك سعود

مركز الدراسات الإسلامية

خمسون وسيلة لنسعد أنفسك ومجتمعك

تأليف

أ.د. أحمد بن عثمان المزيد

أستاذ الدراسات الإسلامية

كلية التربية - جامعة الملك سعود

مدار الوطن للنشر

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى



المملكة العربية السعودية . المقر الرئيسي : الرياض . الملز

ص ب ٢٤٥٧٦٠ الرمز البريدي ١١٣١٢ هاتف ٤٧٩٢٠٤٢ (٥ خطوط) فاكس ٤٧٢٢٩٤١

pop@mdaralwatan.com

: البريد الإلكتروني

www.mdaralwatan.com

: موقعنا على الإنترنت

٥٠٢١٩٢٢٦٩	: التوزيع الغيري للشرقية والجنوبية	٥٠٢٢٦٩٢١٦	: الرياض
٥٠٦٤٣٦٨٠٤	: التوزيع الغيري لباقي جهات المملكة	٥٠٤١٤٣١٩٨	: الغربية
٥٠٠٩٩٦٩٨٧	: التسويق للجهات الحكومية	٥٠٢١٩٢٢٦٨	: الشرقية
٥٠٢١٩٢٢٦٩	: مبيعات المكتبات الخارجية	٥٠٤١٢٠٧٢٨	: الشمالية والقصيم
		٥٠٤١٢٠٧٢٧	: الجنوبية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:

السعادة المستديمة مطلب كل إنسان في هذا الكون، ومن نعم الله علينا نحن المسلمين ما جاء في القرآن الكريم وفي سيرة وسنة النبي الأكرم محمد ﷺ من توضيح للسعادة الحققة ووسائلها، وأن السعادة ليست في الدنيا فقط بل في الدنيا والآخرة. قال سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧].

السعادة الحقيقية هي «ذلك الشعور المستمر بالغبطة، والطمأنينة، والأريحية، والبهجة، وهذا الشعور السعيد يأتي نتيجة للإحساس الدائم بخيرية الذات، وخيرية الحياة، وخيرية المصير»^(١)، أو هي «الشعور باعتدال المزاج، هي الشعور بالرضا والإشباع، وطمأنينة النفس وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، واللذة والاستمتاع، وهي باختصار: الشعور بالرضا الشامل»^(٢).

هل النجاح يؤدي إلى السعادة؟

وقبل أن نُعمّم ونقول: إن أي نجاح يؤدي إلى السعادة، علينا أن نضع حدودًا وضوابط؛ فليس أي نجاح يؤدي للسعادة، إلا بشرطين وهما:

(١) السعادة بين الوهم والحقيقة، د. ناصر العمر، (ص: ٤).

(٢) سيكولوجية السعادة، مايكل أرجيل، (ص: ٢)، باختصار.

١- النية الصالحة: وذلك بأن تنوي بنجاحك هذا وجه الله تعالى، لا مجرد حظوظ النفس الدنيوية، فهذا وحده يجلب لك السعادة من وراء نجاحك، ويجعل له قيمة دائمة، تمتد لتشمل النجاح في الآخرة، إذ يكتب الله لك بكل ساعة تقضيها في عملك أجراً ومثوبة من عنده سبحانه.

٢- التوازن: يجب أن تعيش حياتك باتزان وصدق، تماماً كسلمان الفارسي عليه السلام حيث يقول: إنَّ لنفسك عليك حقاً، ولربك عليك حقاً، ولضيفك عليك حقاً، وإنَّ لأهلك عليك حقاً، فأعطِ كل ذي حقه حقّه، فلما بلغ ذلك رسول الله ﷺ قال: «صدق سلمان»^(١)، فكما لا يقوم البناء على ركن واحد، فكذلك بناء الحياة السعيدة الناجحة، لا يقوم إلا على أركان أربعة؛ وهي:

الجوانب الأربعة للسعادة والنجاح:

١- الجانب الإيمانى: وهو الأساس المتين، والركن الركين، وحجر الزاوية في بناء السعادة الحقيقية، وفي تحقيق النجاح المتكامل، الذي لا يكون إلا بتوفيق الله ومعاونته لعبده.

٢- الجانب الشخصى: وهو الجانب الذي يشمل تحديدك لغاياتك وقيمك وأهدافك في الحياة، وتطويرك وارتقاكك بنفسك وتنميتك الذاتية.

٣- الجانب الاجتماعى: وهو الذي ينظم علاقتك بالآخرين، بداية من دائرة أسرتك من زوجتك وأولادك ووالديك، وانتهاء بدائرة المجتمع.

(١) رواه البخاري، (١٩٦٨).

٤- الجانبُ الماديُّ: وهو الجانبُ الذي يعتني بوضعك الماديِّ، وطرق كسبِ المالِ، ونجاحك في عملك ومهنتك، والاهتمام بصحتك وسلامة بدنك.

رحلة السعادة والنجاح:

وهذا الكتابُ بمثابة الدليلِ العمليِّ الذي يأخذُ بيدك خطوةً بخطوةً على طريقِ السعادةِ والنجاحِ بإذنِ الله، عبرَ خمسينَ وسيلةً عمليةً لتسعدَ نفسك ومجتمعك مستفاداً من كتابِ الله تعالى، وسنةِ رسوله ﷺ، وما استجدَّ من فنونِ الإدارةِ والتنميةِ البشريةِ في كتاباتِ الغربيين مما هو من تراثِ الحكمةِ التي هي ضالةُ المؤمنِ، مع وضعِ كلِّ ذلك في مزيجٍ مشوّقٍ مختصرٍ، في إيجازٍ غيرِ مخلٍّ، يوضحُ الطريقَ، ويرسمُ خطواتَ العملِ، وقد تمَّ صياغةُ هذه الوسائلِ لتشملَ النجاحَ في الأركانِ الأربعةِ السابقة، وستجدُّها مرتبةً بإذنِ الله على أساسِ هذه الأركانِ.

وفي الختام ما أجمل أن نشترك سوياً في العمل بوسائل السعادة والنجاح وأن نجعلها هدفاً أساسياً لنا لتعم السعادة أفرادنا وأسرنا وبعد ذلك مجتمعنا أجمع بالتكاتف الصادق لإسعاد الآخرين كما نسعد أنفسنا.

أ.د. أحمد بن عثمان المزيد

أستاذ الدراسات الإسلامية

كلية التربية - جامعة الملك سعود

aalmazyad@ksu.edu.sa

أولاً. الجانب الإيماني

- 😊 الوسيلة الأولى : جدد نيتك
- 😊 الوسيلة الثانية : صلاة الجماعة
- 😊 الوسيلة الثالثة : الدعاء
- 😊 الوسيلة الرابعة : ذكر الله
- 😊 الوسيلة الخامسة : قيام الليل
- 😊 الوسيلة السادسة : التفكير
- 😊 الوسيلة السابعة : التوبة والاستغفار
- 😊 الوسيلة الثامنة : التوكل على الله
- 😊 الوسيلة التاسعة : الرضا بقضاء الله وقدره
- 😊 الوسيلة العاشرة : محاسبة النفس

الوسيلة الأولى: جدد نيتك

«الإخلاص سرٌّ بين العبد وربّه»^(١).

إن النية الصالحة شرطٌ أساسيٌّ - بجانب اتباع السنة - لقبول الأعمال ونيل الأجور من الله تعالى؛ يقول ﷺ: ﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهٌُ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا﴾ [الكهف: ١١٠].

قال الفضيل بن عياض - رحمه الله -: «هو أخلصه وأصوبه، قالوا: يا أبا علي، ما أخلصه وما أصوبه؟ فقال: إنَّ العمل إذا كان خالصاً ولم يكن صواباً لم يُقبل، وإذا كان صواباً ولم يكن خالصاً لم يُقبل، حتى يكون خالصاً صواباً»^(٢).

ولذلك أرشدنا سيد الخلق ﷺ إلى أهمية إخلاص النية، حين علّق عليها قبول الأعمال ونيل الأجور؛ فقال ﷺ: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى»^(٣).

طريق السعادة بإخلاص النية:

قال الغزالي - رحمه الله -: «فقد ظهر بالأدلة والعيان أنّه لا وصول إلى السعادة إلا بالعلم والعبادة؛ فالعمل بغير نية عناء، والإخلاص من غير

(١) مدارج السالكين، ابن القيم، (٢/ ٩٢).

(٢) حلية الأولياء، أبو نعيم، (٨/ ٩٥).

(٣) متفق عليه، رواه البخاري، (١)، ومسلم، (٥٠٣٦).

صدق هباءً، وقد قال الله تعالى: ﴿وَقَدِمْنَا إِلَى مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَنْثُورًا﴾ [الفرقان: ٢٣] ^(١).

ومن هنا يجب أن نتواصى حتى نستفيد استفادة حقيقية من تلك الوسائل الإيمانية للنجاح والسعادة؛ أن تُجَدِّدَ نيتَكَ وتخلصها لله ﷻ، ولتكن لك الأسوة والقُدوة في عمر بن عبد العزيز رحمته الله، الذي قال عنه هشام بن عبد الملك: «ما أحسبُ عمرَ خطا خطوة إلا وله فيها نية» ^(٢).

فإن تجديد النية يقوي الإيمان في القلب ويعظمه، والسبب في ذلك واضح، كما يقول الشيخ السعدي - رحمه الله -: «وسبب ذلك واضح، فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح، المتمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج، وأسباب القلق والحُمّ والأحزان.

يتلقون المحاب والمساار بقبول لها، وشكر عليها، واستعمال لها فيما ينفع، فإذا استعملوها على هذا الوجه؛ أحدث لهم من الابتهاج بها، والطمع في بقائها وبركتها، ورجاء ثواب الشاكرين، أموراً عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المسرات التي هذه ثمراتها.

ويتلقون المكارة والمضارّ والحُمّ والغمّ بالمقاومة لما يمكنهم مقاومته، وتخفيف ما يمكنهم تخفيفه، والصبر الجميل لما ليس لهم منه بُدٌّ، وبذلك يحصل لهم من آثار المكارة من المقاومات النافعة، والتجارب والقوة، ومن

(١) إحياء علوم الدين، الغزالي، (٤/٣٦٢)، بتصرف.

(٢) سيرة عمر بن عبد العزيز، ابن عبد الحكم، (٣٠/٢٩).

الصبر واحتساب الأجر والثواب أمورٌ عظيمةٌ تَضَمِّجُ معها المكاره، وتحلُّ محلَّها المسار والامال الطيبة، والطمعُ في فضلِ الله وثوابه^(١).

ما هو الإخلاص؟

إنَّه السؤالُ عن عِلَّةِ الفعل، إنَّه سؤالك لنفسك دائماً: لماذا قمتُ بهذا الفعل؟ لماذا أصلي؟ لماذا أذاكرُ دروسي؟ لماذا أقومُ بعملِي؟ لماذا أصِلُ رحمي؟
إنَّه السؤالُ الأهمُّ: هل العلةُ من أيِّ فعلٍ حظُّ النفس؟ هل هي الرغبةُ في مديحِ الناسِ أو الخوفُ من ذمِّهم؟ هل كان الدافعُ حقاً إرضاءً لله تعالى، وطلبَ التقربِ والتودُّدِ إلى ربِّ العزة ﷻ؟ هل كان الهدفُ من وراءِ الفعلِ نهضةُ الأمةِ ورفعَتُها وحضارتُها؟

قال بعضُ السلفِ: «ما مِنْ فِعْلَةٍ وَإِنْ صَغُرَتْ إِلَّا يُنْشَرُ لها ديوانان: لِمَ؟ وكيف؟ أي لِمَ فعلت؟ وكيف فعلت؟»^(٢).

من فضائل الإخلاص:

فمن فضلِ الله على عباده أَنَّهُ يجازيهم بالنيةِ الصالحةِ والإرادةِ الصادقةِ أجراً جزيلاً وفيراً، وَإِنْ حَبَسَهُمُ العذرُ عن أداءِ الطاعةِ أو فعلِ العبادَةِ؛ فعن أنسٍ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ رَجَعَ من غزوةِ تبوك، فَدَنَا من المدينة، فقال: «إِنَّ بِالْمَدِينَةِ أَقْوَامًا ما سِرَّتُمْ مسيراً، ولا قَطَعْتُمْ وادياً؛ إِلَّا كانوا معكم»، قالوا: يا رسولَ الله، وهم بالمدينة؟ قال: «وهم بالمدينة، حَبَسَهُمُ العذرُ»^(٣).

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ٢٩).

(٢) إغاثة اللهفان، ابن القيم، (٨/١).

(٣) رواه البخاري، (٤٤٢٣)، ومسلم، (٥٠٤٢).

هل تريد أن تجعل المباحات قربات؟

ومن أعظم فضائل الإخلاص أنه يحوّل العادات والمباحات إلى قربات، فينال عليها العبد الأجر من الله تعالى إذا انتوى فيها نيةً صالحة؛ ولذلك قال ﷺ: «وفي بُضْعٍ أُحَدِّثُكُمْ صَدَقَةً»، قالوا: يا رسول الله، أياي أحَدُّنا شهوته ويكونُ له فيها أجرٌ؟! قال: «أرأيتم لو وضعها في الحرام، أكانَ عليه فيها وزرٌ؟ فكذلك لو وضعها في الحلال؛ كان له أجرٌ»^(١).

الواجب العملي:

- ١- اسأل نفسك قبل أيِّ عملٍ: لماذا أقومُ بهذا العمل؟ وذكر نفسك بإخلاص النية فيه لله تعالى.
- ٢- أكثر من الدعاء: «اللهم إني أعوذُ بك أنْ أَشْرِكَ بك وأنا أعلمُ، وأستغفرُك لما لا أعلمُ»^(٢).

نذكر دائماً:

أخلص النية في عملك

(١) رواه مسلم، (٢٣٧٦).

(٢) رواه البخاري في الأدب المفرد، (٧١٦).

الوسيلة الثانية: صلاة الجماعة

«صلاة الجماعة تفضل صلاة الفذ بسبع وعشرين درجة»، حديث نبوي شريف^(١).

صلاة الجماعة مع عباد الله المؤمنين في بيت الرحمن، شعار المؤمنين الصادقين، فهناك ينتزل على القلوب نور السعادة والسكينة والطمأنينة، فإنه لما ذكر ﷺ أنه نور السماوات والأرض، أرشد بعدها عباده إلى البقعة التي يتركز فيها ذلك النور، فذكر أنه إنما ينتزل ﴿ فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا أَسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ ﴾ (٣١) رجالاً لا تلهيهم بغيره ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يحافون يوماً تقلب فيه القلوب والأبصار ﴿ ٣٧ ﴾ ليجزيهم الله أحسن ما عملوا ويزيدهم من فضله. والله يزرق من يشاء بغير حساب ﴿ [النور: ٣٦-٣٨].

وتأمل في تلك الثمرات الزكية التي يجنيها من حافظ على صلاة الجماعة حينما يدمن السير إلى بيوت الله، يُنْشِكُ عن بعضها نبينا ﷺ فيقول: «بشر المشائين في الظلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة»^(٢)، فكما آثروا الله على هوى أنفسهم، واستيقظوا من لذيذ المنام يلبسون: «حي على الصلاة، حي على الفلاح»، في صلاة الفجر، يمشون إليها في جُح الظلام، جعل ﷻ جزاءهم من جنس أعمالهم، فجعل لهم نوراً تاماً يوم القيامة، ينير لهم ظلمة الصراط،

(١) رواه البخاري، (٦٤٥).

(٢) رواه أبو داود، (٥٦١).

ليعبروا عليه في سلامٍ إلى دارِ السلامِ.

وما ظنُّكَ بزائرٍ لِمَزُورٍ كريمٍ مفضالٍ، مُنعمٍ منانٍ، أفلا يكرمُ ذلك الزائرُ، ويحسنُ ضيافتهُ؟ فالساعي إلى بيتِ الله ﷻ زائرٌ لله في بيته، كما أنبأ النبي ﷺ فقال: «مَنْ تَوَضَّأَ فِي بَيْتِهِ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ، ثُمَّ أَتَى الْمَسْجِدَ فَهُوَ زَائِرُ اللَّهِ، وَحَقٌّ عَلَى الْمَزُورِ أَنْ يُكْرِمَ الزَّائِرَ»^(١).

الواجب العملي:

١ - حتى تقومَ إلى الصلاةِ في أولِ وقتها؛ قمَ بضبطِ مُنبِهِ الساعةِ على مواعيتِ الصلاة، أو اتفقْ مع أحدِ أصدقائك أن تُذكِّرا بعضكما البعضَ بأوقاتِ الصلاة، ولا سيما صلاةَ الفجرِ.

٢ - قمَ بإعدادِ جدولٍ تُتَابِعُ فيه أداءَكَ للصلاة، بمعنى إن قمتَ بالصلاة جماعةً في المسجدِ؛ فضعَ علامةً (صح)، أما إن فرطتَ في هذا الأجرِ الوفيرِ ففاتتكَ صلاةُ الجماعةِ؛ فضعَ علامةً (خطأ)، وفي نهايةِ كلِ أسبوعٍ راجعُ هذا الجدولَ وحاسبُ نفسك، واقطعَ العهدَ مع الله أن يمتلئَ جدولُ الأسبوعِ القادمِ من علاماتِ (صح).

٣ - اجعلْ لنفسك رُفَقَةً صالحةً من أصدقائك وجيرانك تعينُك على صلاة الجماعة.

نذكر دائماً:

المحافظة على صلاة الجماعة طريقك للسعادة والنجاح

(١) رواه الطبراني في الكبير، (٦٠١٦).

الوسيلة الثالثة: الدعاء

سُئِلَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام: «كَمْ بَيْنَ السَّمَاءِ
وَالْأَرْضِ؟ فَقَالَ: دَعْوَةُ مُسْتَجَابَةٍ»^(١).

الدعاء صلةٌ بَيْنَ العبدِ وَرَبِّهِ، يرفعُ فيها العبدُ يَدَيْهِ لِيُطَلَّبَ مِنَ اللَّهِ
مَا يَشَاءُ، وَيَرْجُو مِنَ اللَّهِ مَا يَرِيدُ، وَهُوَ أَمْرٌ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى لِعِبَادِهِ؛ حَيْثُ قَالَ
ﷺ: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي
سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾ [غافر: ٦٠].

فضل الدعاء:

١- الدعاء سببٌ لَانْشِرَاحِ الصَّدرِ: ففيه تفرُّجُ الهمِّ وزوالُ الغمِّ
وتيسيرُ الأمورِ، ولقد أحسنَ مَنْ قَالَ:

وَإِنِّي لِأَدْعُو اللَّهَ وَالْأَمْرَ ضَيْقٌ عَلَيَّ فَمَا يَنْضَكُ أَنْ يَتَفَرَّجَا
وَرُبَّ فَتًى ضَاقَتْ عَلَيْهِ وَجُوهُهُ أَصَابَ لَهُ فِي دَعْوَةِ اللَّهِ مَخْرَجَا

٢- حصولُ المودةِ بَيْنَ الْمُسْلِمِينَ: فإذا دعا الْمُسْلِمُ لِأَخِيهِ الْمُسْلِمِ فِي ظَهْرِ
الْغَيْبِ؛ اسْتُجِيبَتْ دَعْوَتُهُ، وَهَذَا دَلِيلُ التَّقْوَى وَالصَّدَقِ وَالتَّرَاطُطِ بَيْنَ الْمُسْلِمِينَ.

٣- الدعاء سلامةٌ مِنَ الْعَجْزِ وَدَلِيلٌ عَلَى الْكَيَاسَةِ: لقولِ النَّبِيِّ ﷺ:
«أَعْجَزُ النَّاسِ مَنْ عَجَزَ عَنِ الدَّعَاءِ»^(٢).

(١) المجالسة وجواهر العلم، أبو بكر الدينوري، (ص: ٥٣٢).

(٢) رواه ابن حبان، (٣٥٠)، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، (٦٠١).

الدعاءُ جماعُ الخير:

يقولُ التابعيُّ الجليلُ مُطَرَفُ بْنُ الشَّخِيرِ: «تَذَكَّرْتُ مَا جَمَاعُ الْخَيْرِ؛ فَإِذَا الْخَيْرُ كَثِيرٌ مِثْلُ: الصَّوْمِ وَالصَّلَاةِ، وَإِذَا هُوَ فِي يَدِ اللَّهِ ﷻ، وَإِذَا أَنْتَ لَا تَقْدُرُ عَلَى مَا فِي يَدِ اللَّهِ ﷻ إِلَّا أَنْ تَسْأَلَ فَيُعْطِيكَ، فَإِذَا جَمَاعُ الْخَيْرِ: الدُّعَاءُ»^(١).

وهل السعادةُ والنجاحُ إلا بِيَدِ اللَّهِ تعالى؟! فَمَنْ أَلَحَّ عَلَى اللَّهِ تعالى بطلبهما، بعد أن أخذَ بِأسبابِ إجابةِ الدعاءِ؛ رَزَقَهُ اللَّهُ تعالى سعادةً ونجاحًا في الدنيا والآخرة بِكرمِهِ سبحانه.

أسبابُ إجابةِ الدعاء:

١- الذلُّ والانكسارُ بينَ يدي الرَّبِّ ﷻ:

فهذا مِنْ أعظمِ شروطِ إجابةِ الدعاءِ، أَنْ يَصْحَبَ الْعَبْدُ دُعَاءَهُ بِالذَّلَّةِ وَالْانْكَسَارِ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ ﷻ، وَهَذَا مَا فَعَلَهُ نَبِيُّ اللَّهِ يُونُسُ بْنُ مَتَّى الْكَلْبِيُّ، فَلَمَّا سَقَطَ ذَلِكَ النَّبِيُّ الْكَرِيمُ فِي بَطْنِ الْحَوْتِ، وَأَصْبَحَ فِي قَلْبِ ظُلُمَاتٍ ثَلَاثَ ظُلُمَةِ اللَّيْلِ، وَظُلُمَةِ الْبَحْرِ، وَظُلُمَةِ بَطْنِ الْحَوْتِ، لَهَجَ لِسَانُهُ بِذَلِكَ الدُّعَاءِ الْعَظِيمِ، الَّذِي يَفِيضُ ذُلَّهُ وَانْكَسَارًا لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، فَمَا كَانَ مِنَ اللَّهِ ﷻ إِلَّا أَنْ نَجَّاهُ مِنْ كَرْبِهِ، كَمَا حَكَى عَنْهُ اللَّهُ ﷻ فَقَالَ: ﴿وَذَا التَّوْنِ إِذْ ذَهَبَ مُغْلَضِبًا فَلَمَّا أَنْ لَنَ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُشَجِّي الْمُؤْمِنِينَ﴾ [الأنبياء: ٨٧ - ٨٨].

٢- إطبابة المَطْعَم، وتحري الرزقِ الحلال:

فعن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ فَقَالَ: ﴿يَتَأَيَّهَا الرُّسُلُ كُلُّوْا مِنْ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾»، وقال: ﴿يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُّوْا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾، ثم ذَكَرَ الرَّجُلَ يَطْبُلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ: يَا رَبِّ، يَا رَبِّ! وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابُ لِذَلِكَ؟! ^(١).

٣- تحري أوقاتِ الإجابة:

فَمِنْ فَضْلِ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْنَا أَنْ جَعَلَ لَنَا أَوْقَاتًا تَكُونُ فِيهَا الدَّعَوَاتُ أَقْرَبَ إِلَى الِاسْتِجَابَةِ؛ فَمِنْهَا: يَوْمُ عَرَفَةَ مِنْ أَيَّامِ السَّنَةِ، وَشَهْرُ رَمَضَانَ مِنْ بَيْنِ الشُّهُورِ، وَوَقْتُ السَّحْرِ مِنْ سَاعَاتِ اللَّيْلِ، وَبَيْنَ الْأَذَانِ وَالْإِقَامَةِ، وَدُبُرُ كُلِّ صَلَاةٍ مَكْتُوبَةٍ، وَأَثْنَاءُ السُّجُودِ، وَعِنْدَ صُعُودِ الْإِمَامِ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، وَآخِرُ سَاعَةٍ مِنْ نَهَارِ الْجُمُعَةِ، وَعِنْدَ نَزُولِ الْغَيْثِ.

من جوامع الدعاء:

وها هو دعاءٌ عَظِيمٌ جَامِعٌ بِهِ نَسْتَجِلِبُ الْفَرَحَ وَالسُّرُورَ، وَنُدْفَعُ الْحُزْنَ وَالْجُزْعَ، وَفِيهِ يَقُولُ سَيِّدُ السُّعَدَاءِ وَالنَّاجِحِينَ، نَبِيُّنَا مُحَمَّدٌ ﷺ: «اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عَصَمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً

لي من كل شر»^(١).

يقول الشيخ السعدي رحمه الله: «إذا هَجَّ العبدُ بهذا الدعاء الذي فيه صلاحٌ مستقبله الديني والديني بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يحقق ذلك؛ حَقَّقَ اللهُ له ما دعاه ورجاه وعَمِلَ لَهُ، وانقلبَ هُمُّه فرحاً وسروراً»^(٢).

الواجب العملي:

١ - اجعل من وقتك يومياً حظاً للدعاء في وقت من أوقات الاستجابة، تطلب فيه من الله تعالى ما تشاء، ويكون فيه نصيب من الدعاء لو الديك وإخوانك بظهر الغيب؛ فهذا دعاء مستجاب، كما قال ﷺ: «دعاء الأخ لأخيه بظهر الغيب لا يُرد»^(٣).

٢ - قُمْ بعمل بحث صغير عن الدعاء، واعمل على نشره بين أصدقائك وعائلتك.

٣ - قُمْ بعمل مُلصق يحوي آية أو حديثاً في فضل الدعاء، وعلقه على باب بيتك أو مدخل بنايتك.

نذكر هائما:

سهاؤ الدعاء لا تخطئ الهدف

(١) رواه مسلم، (٧٠٧٨).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٣).

(٣) رواه البزار في مسنده، (١٤٥/٥).

الوسيلة الرابعة: ذكر الله

«لِكُلِّ شَيْءٍ جَلَاءٌ، وَإِنَّ جَلَاءَ الْقُلُوبِ ذِكْرُ اللَّهِ ﷻ»، أبو الدرداء رضي الله عنه ^(١).

الذكر سبيل السعادة والفوز والنجاح:

فقد جعل الله تعالى عبادة الذكر من أسباب سعادة القلوب؛ فقال ﷻ: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» [الرعد: ٢٨]، وربط سبحانه بين الذكر والنجاح؛ فقال: «فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى» ١٢٣ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِّي فَسَأَلَ لَهْوَ مَعَيشَةٍ ضَيِّقًا» [طه: ١٢٣-١٢٤]، قال الشيخ السعدي رحمه الله: «ومن أكبر الأسباب لانسراح الصدر وطمانينته؛ الإكثار من ذكر الله، فإن لذلك تأثيراً عجيباً في انسراح الصدر وطمانينته، وزوال همّه وغمّه؛ فلذكر الله أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره» ^(٢).

الذكر خير من الذهب والفضة:

عن معاذ بن جبل رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَلَا أَنْبِئُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ، وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِكِكُمْ، وَأَرْفَعُهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرَقِ، وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْقَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا

(١) الوابل الصيب، ابن القيم، (ص: ٥٦).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١١).

أعناقكم»، قالوا: بلى، قال: «ذكرُ الله تعالى»^(١).

أفضل الذكر تلاوة القرآن:

فلا شك أنَّ قراءة القرآن أعظم الذكر، وقد سمى الله ﷻ القرآن ذكراً؛ فقال الله تعالى: ﴿ذَلِكَ نَتْلُوهُ عَلَيْكَ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ﴾ [آل عمران: ٥٨].

بل تلاوة القرآن أفضل من تلاوة الباقيات الصالحات؛ كما يدلُّ عليه قولُ نبينا ﷺ: «أفضلُ الكلام بعد القرآن أربع؛ وهنَّ من القرآن، لا يضرك بأيهنَّ بدأت: سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر»^(٢).

والعلم يشهد بالآثر الطيب لأفضل الذكر^(٣):

كانت نتائج الأبحاث التي أُجريت على مجموعة من المتطوعين في الولايات المتحدة عند استماعهم إلى القرآن الكريم مُبهرة؛ فقد تمَّ تسجيل أثرٍ مهديٍّ لتلاوة القرآن على نسبة بلغت ٩٧ ٪ من مجموع الحالات، ورُغمَ وجود نسبة كبيرة من المتطوعين لا يعرفون اللغة العربية؛ إلا أنَّه تمَّ رصدُ تغيراتٍ فسيولوجيةٍ لا إراديةٍ عديدةٍ حدثت في الأجهزة العصبية هؤلاء المتطوعين؛ مما أدَّى إلى تخفيفِ درجة التوتر لديهم بشكلٍ ملحوظٍ.

ليس هذا فقط، فلقد تمت تجربةٌ دقيقةٌ بعملِ رسمٍ تخطيطيٍّ للدماغ أثناء الاستماع إلى القرآن الكريم، فوجد أنَّه مع الاستماع إلى كتاب الله تنتقلُ

(١) رواه الترمذي، (٣٣٧٧).

(٢) رواه أحمد في مسنده، (٢٠٦٥٩).

(٣) فوائد القرآن الصحية، موقع (www.khayma.com).

الموجات الدماغية من النسق السريع الخاص باليقظة (١٣-١٢) موجة/ ثانية إلى النسق البطيء (٨-١٨) موجة/ ثانية، وهي حالة الهدوء العميق داخل النفس، وأيضاً شعر غير المتحدثين بالعربية بالطمأنينة والراحة والسكينة أثناء الاستماع لآيات كتاب الله، رُغم عدم فهمهم لمعانيه!

وهذا من أسرار القرآن العظيم، وقد دلَّ على ذلك قول الرسول ﷺ: «وما اجتمع قومٌ في بيتٍ من بيوتِ الله، يتلون كتابَ الله، ويتدارسونه بينهم؛ إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفَّتْهم الملائكةُ، وذكَّرَهُم الله فيمَن عنده»^(١).

من وسائل تدبر القرآن:

هناك عوامل مساعدة نسأل الله أن تُعيننا على تدبر كلام الله تعالى؛ فهو أعظم الذكر ومنها:

- ١ - المداومة على تلاوته.
- ٢ - تهيئة الجو المناسب.
- ٣ - ترديد الآية التي تؤثر في القلب.
- ٤ - الرجوع إلى بعض التفاسير المعتمدة.
- ٥ - ألا يكن همَّ القارئ نهاية السورة.
- ٦ - القراءة بنية العمل والتطبيق.

(١) رواه مسلم، (٧٠٢٨).

الواجب العملي :

- ١ - حَدِّدْ لِنَفْسِكَ وَرَدًّا يَوْمِيًّا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ، وَلِيَكُنْ قِرَاءَةٌ رُبْعِ حِزْبٍ يَوْمِيًّا، وَاجْعَلْ مَعَكَ كِتَابًا ميسرًا فِي التفسيرِ، وَننصَحُكَ بِالتفسيرِ الميسرِ الصادرِ عن مجمعِ الملكِ فهدي رحمه الله بالمدينة المنورة.
- ٢ - اجْعَلْ مَعَكَ مَفْكَرَةً صَغِيرَةً تَكْتُبُ فِيهَا المَعَانِي الَّتِي اسْتَفَدْتَهَا مِنَ القِرَاءَةِ كُلِّ يَوْمٍ؛ حَتَّى تَسْعَى إِلَى تَنْفِيزِهَا فِي وَاقِعِكَ اليَوْمِيِّ.
- ٣ - اجْعَلْ لَكَ مُصْحَفًا خَاصًّا تَدَوِّنُ عَلَيْهِ مَا تَدَبَّرْتَهُ وَتَعَلَّمْتَهُ مِنْ كِتَابِ تَفْسِيرِ الْقُرْآنِ.

نذكر دائما:

﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

الوسيلة الخامسة: قيام الليل

«إني لأستقبل الليل فيهلوني طوله، فأفتح القرآن فأصبح وما قضيت هممتي» الفضيل ابن عياض^(١).

لأن فوائده عظيمة:

- ١ - كَانَ ﷺ لَا يَتْرُكُ قِيَامَ اللَّيْلِ فِي صَحَةٍ أَوْ مَرَضٍ؛ فَكَانَ ﷺ إِذَا مَرَضَ يَصِلِي قَاعِدًا.
- ٢ - وَكَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا فَاتَهُ وَرْدُهُ مِنْ قِيَامِ اللَّيْلِ قَضَاهُ بِالنَّهَارِ؛ فَصَلَّى اثْنَتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً.

القيام سبيل النجاح الأعظم:

إِنَّ دُخُولَ جَنَّةِ الْخُلْدِ فِي الْآخِرَةِ هُوَ النَّجَاحُ الْأَعْظَمُ وَالسَّعَادَةُ الْكُبْرَى، وَقِيَامُ اللَّيْلِ مِنْ أَعْظَمِ السَّبِيلِ لِهَذَا النَّجَاحِ الْعَظِيمِ، فَقَدْ وَصَفَ لَنَا النَّبِيُّ ﷺ الْغُرَفَ الَّتِي أُعِدَّتْ فِي الْجَنَّةِ لِمَنْ يَحَافِظُونَ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ؛ فَقَالَ: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ غُرَفًا، تُرَى ظُهُورُهَا مِنْ بَطُونِهَا، وَبَطُونُهَا مِنْ ظُهُورِهَا» فَقَامَ أَعْرَابِيٌّ، فَقَالَ: لِمَنْ هِيَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «لِمَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ، وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ، وَأَدَامَ الصِّيَامَ، وَصَلَّى لِلَّهِ بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ»^(٢).

(١) إحياء علوم الدين، الغزالي، (١/ ٣٥٤).

(٢) رواه الترمذي، (٢١١٢).

وسائل تعينك على قيام الليل:

١- نَمْ قِيلَوْنَتَكَ:

فكَأَنَّكَ تَشْتَرِي سَاعَةً مِنَ اللَّيْلِ وَمَا فِيهَا مِنَ الْأَجْرِ وَالْخَيْرِ بِسَاعَةٍ مِنَ النَّهَارِ؛ لَذَلِكَ أَمَرَكَ النَّبِيُّ ﷺ حِينَ قَالَ: «قِيلُوا؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقِيلُ»^(١).

٢- أَقْلِلْ مِنَ الطَّعَامِ:

يَقُولُ سَفِيَانُ الثَّوْرِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ: «عَلَيْكُمْ بِقَلَّةِ الطَّعَامِ تَمْلِكُوا قِيَامَ اللَّيْلِ»^(٢).

٣- اجْعَلْ لَكَ رُفْقَةً صَالِحَةً:

تَعَيِّنْكَ عَلَى قِيَامِ اللَّيْلِ، وَتَوَقَّطْ لَهُ، كَمَا كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَوْقُظُ فَاطِمَةَ وَزَوْجَهَا عَلِيَّ بْنَ أَبِي طَالِبٍ عليهما السلام مِنْ نَوْمِهِمَا، فَيَطْرُقُ عَلَى بَاهِمَا وَيَقُولُ: «أَلَا تَصْلِيَانِ؟»^(٣).

٤- تَجَنَّبْ مَعْصِيَةَ اللَّهِ تَعَالَى:

فَقِيَامُ اللَّيْلِ شَرَفٌ لَا يَسْتَحِقُّهُ إِلَّا مَنْ أَحْيَا نَهَارَهُ بِالطَّاعَةِ؛ وَلَذَلِكَ قَالَ إِبْرَاهِيمُ بْنُ أَدَهَمَ: «لَا تَعْصِهِ بِالنَّهَارِ وَهُوَ يَقِيمُكَ بَيْنَ يَدَيْهِ بِاللَّيْلِ؛ فَإِنَّ وَقُوفَكَ بَيْنَ يَدَيْهِ بِاللَّيْلِ مِنْ أَعْظَمِ الشَّرَفِ، وَالْعَاصِي لَا يَسْتَحِقُّ هَذَا الشَّرَفَ»^(٤).

(١) رواه الطبراني في الأوسط، (٢٨).

(٢) تنبيه المغترين، الشعرائي، (ص: ٣٥).

(٣) متفق عليه، رواه البخاري، (١١٢٧)، ومسلم، (١٨٥٤).

(٤) تنبيه المغترين، الشعرائي، (ص: ٥٣).

عائلةُ قيامِ الليل:

وإليك خبرَ هذه العائلة التي كانَ لها مع قيامِ الليل شأنٌ عظيمٌ، إنَّها عائلةُ صالحِ بنِ يحيى، أفرادُها عليٌّ والحسنُ ابنا صالحِ بن يحيى وأُمُّهما، حيثُ كانوا يقسِّمونَ الليلَ بينهم ثلاثةَ أجزاءٍ، فيقومُ عليٌّ ثلثًا ثمَّ يوقظُ أخاه ثم ينامُ، فيقومُ الحسنُ ثلثًا ثم يوقظُ أمَّهُ ثم ينامُ، ثم تقومُ أمُّهما ثلثًا، فلما ماتت أمُّهما قَسَمَا الليلَ نصفينِ يقومُ عليٌّ الأولَ ثم ينامُ، ثم يقومُ الحسنُ الثاني ثم ينامُ، فلما ماتَ عليٌّ كان الحسنُ يقومُ الليلَ كُلَّهُ^(١).

الواجبُ العمليُّ:

١- قبلَ أن تنامَ تأدِّبْ بآدابِ النومِ؛ بأن تنامَ على طهارةٍ، وتضطجعَ على جنبك الأيمن، وأن تردَّدَ أذكَاَرِ النومِ، وكُنْ على يقينٍ بأنَّ الله تعالى سوف يوقظُكَ من الليل، وأيضًا خُذْ بالأسبابِ الماديَّةِ، بأن تضبطَ منبَهَ الساعةِ، أو توصي أحدًا من أصدقائك أن يوقظَكَ.

٢- في البداية اجعلْ لك ركعتينِ تصلي فيهما بجزءٍ يسيرٍ من القرآن، واجعلْهما قبلَ أن تنامَ، وداومْ على ذلك لمدةٍ شهرٍ كاملٍ، ثمَّ اشرعْ في زيادةٍ مقدارٍ ما تقرأهُ من القرآن في صلاتِكَ.

٣- إذا داومتَ على قيامِ الليلِ لفترةٍ طويلةٍ قبلَ أن تنامَ، فاحرصْ بعدها على أن تغتنمَ ساعةً من الثلثِ الأخيرِ من الليل؛ فاستيقظْ قبلَ الفجرِ بساعةٍ، واغتنمَ هذه الساعةَ المباركةَ في قيامِ الليلِ، والتضرعِ بين يدي

(١) رهبان الليل، العفاني، (١/ ٤٠١).

الله تعالى، والإلحاح بالدعاء بأن يجعلك من أهل السعادة والنجاح في الدنيا والآخرة.

تذكر دائما:

دقائق الليل غالية؛ فاعننمها

الوسيلة السادسة: التفكير

قَالَ ابْنُ عَوْنٍ: «سُئِلْتُ أُمُّ الدَّرْدَاءِ: مَا كَانَ أَفْضَلَ عِبَادَةِ أَبِي الدَّرْدَاءِ؟ قَالَتْ: التَّفَكُّرُ وَالْإِعْتِبَارُ»^(١).

فوائد جمّة لعبادة التفكير:

للتفكير في آلاءِ الله تعالى فوائدُ جمّةٌ لا تُعدُّ ولا تُحصى، يقولُ جلٌّ في علاه واصفاً الذين يتفكرون في خلقه: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ﴾ [آل عمران: ١٩١]، فتكون نتيجة التفكير أن يزرع في قلوبهم اليقين بعظمة الله، والخشية من هذا الربِّ الجليل سبحانه؛ فتنتطق ألسنتهم بالدعاء: ﴿رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطُلًا سُبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾^(١١) رَبَّنَا إِنَّكَ مَنْ تَدْخِلُ النَّارَ فَقَدْ أَخْرَجْتَهُ، وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ^(١٢) رَبَّنَا إِنَّا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلْإِيمَنِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَقَّنَا مَعَ الْآبَرَارِ^(١٣) رَبَّنَا وَءَايِنَا مَا وَعَدْتَنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَمَةِ إِنَّكَ لَا تُخْلِفُ الْمِيعَادَ [آل عمران: ١٩١-١٩٤].

ثم تكون الإجابة من الربِّ المنعم الكريم: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أَضِيعُ عَمَلَ عَامِلٍ مِّنْكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ بَعْضُكُمْ مِّنْ بَعْضٍ﴾ [آل عمران: ١٩٥]، فهل أعظم من ذلك سعادة ونجاحاً؟! تفكّر يورث في القلب تعظيم الله وخشيته، وصدق الدعاء له سبحانه، وكريم العطايا والإجابة منه.

(١) صفة الصفوة، ابن الجوزي، (١/ ٦٢٨).

مجالات التفكير:

فمن رحمة الله وفضله ومنتبه علينا أن جعل لنا مجالات عديدة للتفكير، ومواطن كثيرة للتدبر؛ ومنها:

١- التفكير في آلاء الله لا في ذاته؛ وذلك مصداقاً لوصية النبي ﷺ حين قال: «تفكروا في آلاء الله، ولا تفكروا في الله ﷻ»^(١).

٢- التفكير في آيات القرآن العظيم: قال سبحانه: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ أَلُفْزَاءً وَلَوْ كَانِ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ٨٢].

٣- التفكير في آيات الله في النفس والكون: فقد جعل الله من هذا الكون الفسيح كتاباً مفتوحاً، يورث التفكير فيه اليقين بعظمة الخالق، ويوثق الصلة بالله ﷻ، ومن كان مع الله؛ فلا يضره من أمر الدنيا شيء.

وقال تعالى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ۝١٠ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: ٢٠-٢١]، فما أكثر ما أودع الله تعالى في نفس الإنسان من الآيات والمعجزات، التي يزداد قلب المؤمن بالتفكير فيها يقيناً ومحبةً، وقرباً من خالقه.

يقول أهل العلم: إنَّ الاهتزاز الذي يحدثه الصوت في الهواء ينتقل إلى الأذن التي تُنظَّم دخوله ليقرَّع طبلة الأذن، ثم ينتقل داخل منظومة معقدة من الأقبية والأنابيب، بعضها لولبي وبعضها نصف مستدير، وفي الأقبية اللولبية وحدها أربعة آلاف قوسٍ صغيرٍ متصلةٍ بعصب السَّمْع في المخ.

(١) رواه البيهقي في شعب الإيمان، (١٢٠).

وتصوّر - أيها القارئ العزيز - أن في الأذن وحدها مائة ألف خلية سمعية، تتصل بالأعصاب السمعية، التي تنتهي بأهداب دقيقة، دقة تجعل الألباب في حيرتها تتردد، فكيف رُكِبَتْ هذه الأقواس التي تعدُّ بالآلاف؟ وكيف ينتظم كل هذا النظام المعقد في ستمترات قليلة في هذه الأذن الصغيرة؟!

الله في الأفاق آياتٌ لعلَّ	أقلّها هو ما إليه هداك
ولعلَّ ما في النفس من آياته	عَجَبٌ عَجَابٌ لو ترى عيناك
والكون مشحونٌ بأسرارٍ إذا	حاولت تفسيراً لها أعياك

فتجيب النفس عائدةً لربها معلنةً أن:

ربي لك الحمد العظيم لذاتك	حمداً وليس لواحدٍ إلاك
يا مدرك الأبصار والأبصار لا	تدري له وليكنه إدراكاً
إن لم تكن عيني تراك فإنني	في كل شيء أسْتَيْينُ عَلاك
فاغفر ذنوبي واستجب لرجاوتي	ما خاب يوماً من دعا ورجاك

الواجب العملي :

- ١ - اجعل لنفسك ساعة كل أسبوع لتفكر في خلق الله، كأن تخرج في رحلة خلوية تجعل فيها وقتاً للتدبر والتفكير.
- ٢ - اقرأ كتاب: (العظمة في كل مكان)، للدكتور هارون يحيى، لتعرف على بعض آيات الله تعالى في الكون.

٣- احرص على التدبير والتفكير أثناء تلاوتك لورديك اليومي من كتاب الله تعالى.

تفكر دائما:

تفكر ساعة خير من قيام ليلة

الوسيلة السابعة: التوبة والاستغفار

«طوبى لمن وَجَدَ في صحيفته استغفارًا
كثيرًا» حديث نبوي شريف^(١).

حينما تضيقُ السبلُ، وتُغلقُ في الوجوه الأبوابُ، حينما تزدادُ الكربةُ، وتشتدُّ الأزمةُ، وتهربُ السعادةُ من قلبك بعد أن حاصرتك الذنوبُ، ويحيطُ بك الفشلُ بعد أن خسرتَ توفيقَ الله تعالى بما كسبتَ يدك، حينها فلا تيأس، وتذكر أن لك ربًّا يغفرُ الزَّلاتِ وَيَقِيلُ العثراتِ، يقولُ في كتابه: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا فَعَلْتُمْ﴾ [الشورى: ٢٥]، إِنَّهُ رَبُّ رَحِيمٌ لا يطلبُ منك سوى البداية، والبداية ليست إلا توبةً نصوحًا، توبةً تزيلُ الهمَّ والحزنَ فتحيلهما فرحًا وسعادةً، توبةً تُيسِّرُ الصعوباتِ وتذللُ العقباتِ، وتحيلُ الفشلَ نجاحًا وتوفيقًا.

فرحة الرب بتوبة العبد:

فلو لم يكن في التوبة من فضلٍ إلا هذا لكفى، فاسمعُ إلى النبي ﷺ وهو يقولُ: «للهُ أشدُّ فرحًا بتوبة عبده حين يتوبُ إليه، من أحدكم كان على راحلته بأرضٍ فلاةٍ، فانفلتت منه وعليها طعامه وشرابه، فأيس منها، فأتى شجرةً فاضطجعَ في ظلِّها، قد أيس من راحلته، فبينما هو كذلك إذا هو بها قائمةٌ عنده، فأخذ بخطامها، ثم قال من شدة الفرح: اللهم أنت عبدي وأنا ربك،

(١) رواه ابن ماجه، (٣٩٥٠).

أخطأ من شدة الفرح»^(١).

فإن كان الله تعالى - الذي لا تنفعه الطاعة ولا تضره المعصية - يفرح بتوبة عباده، فكيف بحالنا ونحن عباد الله الفقراء إلى رحمته، المحتاجون إلى عفوهِ؟! عفوهِ!

شروط التوبة:

وهي ثلاثة شروط لا بد أن يأتي بها التائب إلى ربه، حتى تُقبل توبته، ويُغفر ذنبه؛ وهي:

- ١ - ترك الذنوب والإقلاع عنها في الحال.
- ٢ - ندم شديد على ما فرط العبد في حق ربه.
- ٣ - عزم أكيد على عدم العودة إلى الذنب في المستقبل.

الواجب العملي:

- ١ - احرص على أن تقتدي بالرسول ﷺ فتستغفر في مجلسك مائة مرة.
- ٢ - اخلص النية لله تعالى حتى تكون هذه التوبة توبة نصوحاً، وادعُ الله كل يوم «رب اغفر لي وتب عليّ إنك أنت التواب الغفور»، واجعل لنفسك وقتاً محدداً كل يوم قبل نومك تحاسب فيه نفسك، وتأكد فيه من سيرك على طريق التوبة، الذي بدأت تسلكه من الآن.
- ٣ - اشغل وقتك بما هو نافع ومفيد، حتى إذا ما دعتك نفسك إلى سوء

(١) رواه مسلم، (٧١٣٦).

وجدتُك منشغلاً بأمرٍ مباح تحبُّه؛ كالقراءة، أو مشاهدة برنامج وثائقي هادفٍ في التلفاز، أو بممارسة الرياضة التي تحبُّها، فتروّض نفسك على ابتغاء الخير، والنفور من كل شر.

٤ - تخلص من رُفقة السوء التي تشدُّ التائب إلى طريق المعصية مرةً أخرى ولا بد.

٥ - اجعلْ لك نصيباً يومياً ثابتاً من الطاعات لتعوض ما فاتك، فإنَّ الحسنات يُذهِبُ السيئات، بأن تجعلَ لك ورذاً ثابتاً من كتابِ الله فهو نِعَمٌ مثبتٌ، وأن تحافظَ على الصلوات في جماعة المسجد.

نذكر ههنا:

التوبة والاستغفار طريق السعادة

الوسيلة الثامنة: التوكل على الله

«سرُّ التوكلِ وحقيقتهُ هو اعتيادُ القلبِ على الله وحده» ابن القيم^(١).

الطيرُ الضعيفُ يَسْبَحُ بفطرتِهِ في فضاءِ الله الواسع، فهل رأيته يوماً كَفَّ عن طلبِ الرزقِ اعتماداً على غيره؟! أو جلسَ على غُصْنِ الشجرةِ حزيناَ مغموماً؟! فإنك لن تراه إلا مُحَلِّقاً في الفضاءِ، ساعياً نحوَ هدفِهِ ومراده؛ لأنَّه ببساطةٍ يعيشُ متوكلاً على ربهِ وخالقه؛ فكنْ كالطيرِ يرزقك الله كما يرزقُهُ؛ فالنبيُّ ﷺ يقولُ في الحديث: «لو أنكم تَتَوَكَّلُونَ على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتعود بطاناً»^(٢).

التوكل سبيلُ الفرج:

فهذا موسى عليه السلام، كان جندُ فرعونَ من خلفه واليَمُ من أمامه، لكنه صدق في التوكل على ربه، فقال: ﴿قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ﴾ [الشعراء: ٦٢]، فكان الله ﷻ معه: ﴿وَأَنْخَبْنَا مُوسَى وَمَنْ مَعَهُ أَجْمَعِينَ﴾ [الشعراء: ٦٥]، فبالتوكل يجعلُ الله ﷻ لك من كلِّ ضيقٍ فرجاً، ومن كلِّ همٍّ مخرجاً، فإذا أُعْيِتَكَ مشكلةٌ أو أَلَمَتْ بك ضائقةٌ؛ فتوجه إلى الله تعالى وقل: ﴿فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ﴾ [التوبة: ١٢٩].

(١) الفوائد، ابن القيم، (ص: ٨٧).

(٢) رواه الترمذي، (٢٥١٥).

درس في التوكل:

ولنا في سيرة نبي الرحمة ﷺ عبرة وعظة، فالغار الصغير يضمُّه هو وصاحبه أبا بكر رضي الله عنه، فيقول للنبي ﷺ: لو نظر أحدُهم تحت قدميه لرآنا، فيكون ردُّ النبي ﷺ: «يا أبا بكر، ما ظنك باثنين الله ثالثهما؟!»^(١)، فيُصدِّق الله على هذا التوكل من فوق سبع سماوات بأن ﴿لَا تَحْزَنَ إِنَّا اللَّهُ مَعَنَا﴾ [التوبة: ٤٠]، فهيئات للحزن أن يعرف طريقًا لقلب توكل على الله حق التوكل.

فإذا العناية لاحظتك عيونها ثمَّ فالحوادث كلهنَّ أمانُ

التوكل يدفع الهموم ويجلب السرور!

يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله: «متى اعتمد القلب على الله، وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله وطمع في فضله؛ اندفعت عنه بذلك الهموم والغوم، وزالت عنه كثير من الأسقام البدنية والقلبية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه»^(٢).

التوكل طريق السعادة:

ويعاودنا قلمُ الرافي رحمه الله، فيوحي إلى عقولنا بمعانيه القيمة؛ ليعلم أن: توكل وليس تواكلاً.

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (٤٦٦٣)، ومسلم، (٦٣١٩).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٤).

فدينُ الإسلام دينٌ وسطية واعتدال؛ فيحذرنا من التقصير في الأخذ
بأسباب بدعوى التوكل، ولذلك؛ قال النبي ﷺ للأعرابي الذي ترك الناقة
دون عقالها اعتماداً على التوكل: «اعقلها وتوكل»^(١)، فقرن ﷺ بين الأسباب
(ربط الناقة)، وبين التوكل.

سبيل التوكل:

أكثر ما يقوي التوكل في القلب هو معرفة الله تعالى بأسمائه وصفاته:
فمن عرف أن الله رحمنٌ رحيمٌ، عفو غفور، قوي عزيز، حكيم عليم، سميع
بصير، غني حميد؛ فإن ذلك يدفعه دفعاً إلى أن يتوكل عليه؛ ولذلك نقل ابنُ
القيم عن شيخه ابن تيمية قوله: «لا يستقيم التوكلُ إلا من أهل الإثبات»^(٢)،
أي من قدروا الله حقَّ قدره فأثبتوا له صفات الكمال والجمال.

الواجب العملي:

- ١ - إذا واجهتُك مشكلةٌ، فأحسن التوكلَ على ربك، ثم خُذْ بأسباب حلِّها
ما استطعت، واترك النتائج على الله تعالى.
- ٢ - اكتبْ في ورقة كبيرة حديث النبي ﷺ: «لو أنكم تتوكلون على الله حق
توكله؛ لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خصاً وتعود بطاناً»^(٣)، علّقها
أمامك في مكتبك، لتذكرك دائماً بحقيقة التوكل على الله.

(١) رواه الترمذي، (٢٧٠٧).

(٢) مدارج السالكين، ابن القيم، (١١٨/٢).

(٣) رواه الترمذي، (٢٥١٥).

٣- قوْ توكلْكَ بتعظيم الله تعالى في قلبك.

نذكره/ئها:

بالتوكل على الله تطرد الهموم وتزِيل الغموم

الوسيلة التاسعة: الرضا بقضاء الله وقدره

«قيل للسعادة: أين تسكنين؟ فقالت في قلوب الراضين، وقيل: فبم تتغذين؟ قالت: من قوت إيمانهم، وقيل: فبم تُستجلبين؟ قالت: أن تعلم النفس أن لن يصيبها إلا ما كَتَبَ الله لها»^(١).

إن الرضا بقضاء الله تعالى يملأ قلب المؤمن بالسكينة، فمهما اضطربت الأحداث وتقلب الأحوال فلن يكون إلا ما قدره الله ﷻ، كما يقول ﷺ: «واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء؛ لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء؛ لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفعت الأقلامُ وجفت الصحف»^(٢).

عاقبة الرضا:

لما مات أبو سلمة رضي الله عنه قالوا لزوجته أم سلمة: قولي اللهم أجرني في مصيبي، واخلف لي خيراً منها، فقالت: ومن خير من أبي سلمة؟ ولكنها رضيت بقدر الله، وقالتها بنفس راضية بالقضاء متقبلة له، فأخلفها الله تعالى خيراً من أبي سلمة، فتزوجها النبي ﷺ^(٣).

(١) بواعث السعادة، مصطفى السباعي، (ص: ١٥٥).

(٢) رواه الترمذي، (٢٧٠٦).

(٣) أصل الحديث رواه مسلم، (٢١٦٦).

الرضا طريق السعادة:

يقول الشيخ السعدي رحمه الله: «وينبغي أيضًا إذا أصابه - أي الإنسان - مكروه أو خاف منه؛ أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروهه، فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، واضمحلال ما أصابه من المكروه.

وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه، وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها، فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية، وبذلك يزول همُّه وخوفُه»^(١).

قصة طفل راضٍ بقضاء الله:

كانت هناك أرملة فقيرة، تعيش مع طفلها الصغير في حجرة صغيرة فوق سطح أحد المنازل، حياة متواضعة في ظروف صعبة، إلا أن هذه الأسرة الصغيرة كانت تتميز بنعمة الرضا، لكن أكثر ما كان يزعج الأم هو سقوط الأمطار في فصل الشتاء.

فالغرفة عبارة عن أربعة جدران، وبها باب خشبي، غير أنه ليس لها سقف، وكان قد مرَّ على الطفل أربع سنوات منذ ولادته، لم تتعرض المدينة خلالها إلا لـ (زخات) قليلة وضعيفة من المطر، إلا أنه ذات يوم تجمعت الغيوم، وامتألت سماء المدينة بالسحب الداكنة، ومع ساعات الليل الأولى هطل المطر بغزارة على المدينة كلها، فاحتفى الجميع في منازلهم، أما الأرملة

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٦).

والطفل فكان عليهم مواجهة موقف عصيب.

نظر الطفل إلى أمه نظرة حائرة، واندس في أحضانها، لكن جسد الأم مع ثيابها كان غارقاً في البَلَل، أسرعَت الأمُّ إلى باب الغرفة فخلعته، ووضعتَه مائلاً على أحد الجدران، وخبأت طفلها تحت الباب المائل لتحجب عنه سيل المطر المنهمر.

فنظر الطفل إلى أمه في سعادة بريئة، وقد علت وجهه ابتسامه الرضا، وقال لأمه: ماذا يا ترى يفعل الناس الفقراء الذين ليس عندهم باب حين يسقط عليهم المطر؟! لقد أحسَّ الصغيرُ أنه ينتمي إلى طبقة الأثرياء؛ ففي بيتهم باب!

فما أجمل الرضا، فهو مصدر السعادة وهدوء البال، وفيه الوقاية من أمراض المرارة والتمرد والحدق^(١).

وتذكرنا هذه القصةُ بالشاعر محمد مصطفى حمام حين يقول^(٢):

علمتني الحياة أن أتلقي	كلّ ألوانها رضا وقبولا
ورأيت الرضا يخفف أثقاله	ويلقي على المأسي السدولا
والذي ألهم الرضا لا تراه	أبد الدهر حاسداً أو عذولا

الواجب العملي:

١ - إذا أصابَتْكَ مصيبةٌ أو نزلَ بك مكروهٌ، فليكن أول ما ينطق به لسانك:

(١) نقلاً عن موقع (www.forsanelhaq.com)، بتصرف.

(٢) جدد حياتك، محمد الغزالي، (ص: ٧٤).

«إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم آجِرْني في مصيبتِي، واخْلُفْني خَيْرًا منها»، وَثِقْ أَنَّ اللَّهَ سَيَعُوضُكَ خَيْرًا.

٢- إذا أردتَ الرضا بما قَسَمَ اللهُ لك، فتعود أن تنظر إلى من منحهم الله أقلّ منك من النعم، فمثلاً إن كان الله رزقك بولدٍ وتريد آخر؛ فتذكر أن هناك من حُرِّموا من نعمة الولد.

٣- اجعلْ من دعائك كُلَّ يوم: «اللهم إني أسألك الرضا بعد القضاء».

٤- إذا لم تَرَ عيناك سوى الجوانب المظلمة في حياتك فتذكر نعمة الإسلام عليك، فإنها أعظم النعم.

نذكر دائماً:

الرضا هو مصدر السعادة وسكنها

الوسيلة العاشرة: محاسبة النفس

«حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا، وزنوا أنفسكم قبل أن توزنوا، فإنه أهون عليكم في الحساب غداً، أن تحاسبوا أنفسكم اليوم، وتزينوا للعرض الأكبر، ﴿يَوْمَ يُعْرَضُونَ لَا تَخْفَى مِنْكُمْ خَافِيَةٌ﴾ [الحاقة: ١٨]» عمر بن الخطاب رضي الله عنه ^(١).

لما كانت النفس الأمارة أقرب شريك للإنسان في حياته، تلازمه في كل دقيقة وثانية، وفي كل حركة وسكنة، تحثه على الكسل، وتوقعه في الزلل، كان لزاماً على العاقل أن يحذرها، وأن يحاسبها فيزجرها، كما أمره الله تعالى فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ [الحشر: ١٨].

فتصير النفس في يده أداة طيعة، دافعة إلى النجاح، جالبة للسعادة، بفعل كل ما يرضي الله تعالى، والقيام بما ينفع الإنسان في دينه ودنياه، حتى لو كان ثقیلاً على النفس، وتبتعد عن كل ما يجلب الهم والغم من معصية الله، وما يجلب الفشل من التسويف والكسل، حتى لو كان محبوباً إليها.

(١) صفة الصفوة، ابن الجوزي، (١/ ٤٩).

ثمار المحاسبة :

ولمحاسبة النفس آثارٌ ومنافع عظيمة؛ منها:

١- الاطلاع على عيوب النفس، ومن لم يطلع على عيوب نفسه لم يمكنه إزالتها، وهذه من أهم سمات الناجحين في الحياة؛ أنهم يضعون أيديهم على أخطائهم، فيتعلمون منها، وينهضون من كبواتهم، ويستفيدون منها الخبرات والتجارب.

٢- ومن ثمار محاسبة النفس إعانتها على المراقبة، ومعرفة أنه إذا اجتهد بذلك في محياه استراح في مماته، وهذه من صفات المؤمن الناجح، الذي يسعى إلى النجاح في الدنيا وعَيْنُهُ على النجاح الأكبر يوم القيامة؛ فَيَعُدُّ لموقفه أمام ربه؛ فيحاسب نفسه في الدنيا، حتى يخفَّ عليه الحساب يوم القيامة.

المحاسبة طريق السعادة والنجاح معاً :

كان عمرُ بن الخطاب رضي الله عنه يكتبُ إلى بعض عماله فيقول: «حاسب نفسك في الرخاء قبل حساب الشدة، فإن من حاسب نفسه في الرخاء قبل حساب الشدة؛ عاد أمره إلى الرضا والغبطة، ومن أهتأ حياته، وشغلته أهواؤه؛ عاد أمره إلى الندامة والخسارة»^(١).

وقال وهبُ بن منبه: «مكتوبٌ في حكمة آل داود: ينبغي للعاقل أن لا يغفل عن أربع ساعات: ساعة يحاسب فيها نفسه، وساعة يناجي فيها ربّه، وساعة يلتقى فيها إخوانه الذين يخبرونه بعيوبه ويصدقونه عن نفسه، وساعة

(١) محاسبة النفس، ابن أبي الدنيا، (ص: ١٧).

يخلي بين نفسه وبين لذاتها فيها لا يحرم ويحبل، فإن في هذه الساعة عوناً على تلك الساعات»^(١).

أنواع محاسبة النفس :

ومحاسبة النفس نوعان: نوعٌ قبل العمل، ونوعٌ بعده، فأما قبل العمل فيقول عنها الحسن البصري رحمه الله: «رَحِمَ الله عبداً وقف عند همه؛ فإن كان لله مَضَى، وإن كان لغيره تأخر»^(٢).

وأما بعد العمل فيقول فيها ابن القيم رحمه الله: «وهي ثلاثة أنواع: أحدها: محاسبتها على طاعة قصرت فيها من حق الله تعالى، والثاني: محاسبتها على كل عمل كان تركه خيراً من فعله، والثالث: أن يحاسب نفسه على أمرٍ مباح أو معتاد، لم فعله؟ وهل أراد به وجه الله والدار الآخرة؟ فيكون رابحاً، أو أراد به الدنيا وعاجلها؟ فيخسر ذلك الربح»^(٣).

الواجب العملي :

- ١ - حاسب نفسك قبل كل عمل تعمله، هل هو مما يرضي الله تعالى؟ هل هو في صالحك؟ هل يدفع بك إلى النجاح أم إلى الفشل؟
- ٢ - اجعل لنفسك يومياً عشر دقائق قبل نومك تحاسب فيها نفسك، وتقف فيها على أخطائك.

(١) جامع العلوم والحكم، ابن رجب الحنبلي، (ص: ٢٩٥).

(٢) إحياء علوم الدين، الغزالي، (٤/ ٤٠٠).

(٣) إغائة اللهفان، ابن القيم، (١/ ٨٢).

٣- اجعل محاسبتك لنفسك تدفعك إلى إحسان العمل وإتقانه لا إلى القنوط واليأس.

نذكر دائما:

الكيسُ من دَانَ نفسه، وعمل لما بعد الموت

ثانيًا. الجانب الشخصي

- 😊 الوسيلة الحادية عشرة : الثقة بالنفس
- 😊 الوسيلة الثانية عشرة : الأمل والتفاؤل
- 😊 الوسيلة الثالثة عشرة : التفكير الإيجابي
- 😊 الوسيلة الرابعة عشرة : تول مسؤولية حياتك
- 😊 الوسيلة الخامسة عشرة : عش حاضرك
- 😊 الوسيلة السادسة عشرة : التفكير الإبداعي
- 😊 الوسيلة السابعة عشرة : قراراتك تصنع حياتك
- 😊 الوسيلة الثامنة عشرة : اتخذ قدوة حسنة
- 😊 الوسيلة التاسعة عشرة : الخرائط الذهنية
- 😊 الوسيلة العشرون : التغلب على النقد
- 😊 الوسيلة الحادية والعشرون : اكسر سلسلة الإرهاق المستمر
- 😊 الوسيلة الثانية والعشرون : حدد هدفك
- 😊 الوسيلة الثالثة والعشرون : رتب أولوياتك

- 😊 الوسيلة الرابعة والعشرون : استثمار وقتك بفاعلية
- 😊 الوسيلة الخامسة والعشرون : التقييم المستمر سبيل التطور
- 😊 الوسيلة السادسة والعشرون : الرغبة المشتعلة
- 😊 الوسيلة السابعة والعشرون : التصور والتخيل
- 😊 الوسيلة الثامنة والعشرون : التحسين المستمر
- 😊 الوسيلة التاسعة والعشرون : المرونة
- 😊 الوسيلة الثلاثون : الالتزام والانضباط

الوسيلة الحادية عشرة: الثقة بالنفس

«لا شيء كالإنجاز يحقق الذات، ويورثُ
صاحبه التميز» الدكتور عبد الكريم
بكار^(١).

هل تعرف من هو يزيد بن المهلب؟ إنه أمير من أمراء المسلمين في دولة بني أمية، تغير الدهرُ عليه فأودِعَ السجنَ، ولكنه استطاع الفرارَ منه، وبينما هو وفتاه يسيران في وسط الصحراء، فإذا بهما يقابلان راعيًا ومعه بعض الشياه، فقال يزيد لفتاه: استسِقْنَا من هذا اللبن، فذهب الفتى إلى الراعي، واشترى منه بعضَ اللبن، فأمر الأميرُ فتاه أن يعطي الراعي ألفَ درهم، فقال الفتى للأمير: ولكنه لا يعرفك أيها الأمير، فقال له الأمير: ولكني أعرف قدرَ نفسي^(٢)، وكذلك ينبغي لك - أيها المؤمن - أن تعرف قدرَ نفسك؛ فتزِلْها منزلَها، وتعطيها حقَّها.

تكريمُ الله لبني الإنسان:

فالله ﷻ قد كَرَّمَ الإنسانَ، وجعله مستخلفًا في هذه الأرض؛ لذلك قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ [البقرة: ٣٠]، بل وأمر ملائكتَه بالسجود لآدم ﷺ: ﴿قُلْنَا لِلْمَلَكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا﴾ [البقرة: ٣٤]، تكريمًا له ولبنيه من بعده، فهل بعد هذا التكريم تكريمٌ؟!

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٧٠).

(٢) سير أعلام النبلاء، الذهبي، (٤/ ٥٠٣).

العلم يقرر أنك كائن فريد:

ومع هذا الاستخلاف الرباني لك أيها المؤمن، فإن الله ﷻ قد أودعَ في جسمك من القدرات ما لا يُعدُّ ولا يُحصى، يقول د. زغلول النجار: «لديك - أيها الإنسان - ٦٠٠ عضلة، تشكّل ٤٠٪ من وزنك، ولديك ٢٠٦ عظمة، تشكّل ١٨٪ من وزنك، أما المفاصل فتحتوي أفضل سائل مُلَيّن بلا منازع على سطح الأرض، ثم انظر إلى يديك، واعلم أن بإمكانها أن تتحرك ٥٨ حركة، وبها ٢٥ مفصلاً، واعلم أن العلماء لم وَلَن يستطيعوا اختراعَ روبوت أو إنسان آلي يعمل عملَ اليد أبداً»^(١).

فهذا غيض من فيض تلك القدرات التي أودعها الله ﷻ فيك أنت أيها المؤمن؛ حتى تعمر بها الكون، وتكون بحقّ خليفةً في الأرض.

الثقة بالنفس مفتاح النجاح:

يقول برايان تريسي: «إن الثقة بالنفس هي أساسُ كل نجاح، وإنجازٍ عظيم»^(٢)، وليس هناك في هذا القول مبالغة، فلا يمكن أن ينجح الإنسان في حياته ما لم يكن واثقاً بقدراته وإمكاناته التي أعطاها الله إياها، إذ هي تمثل الأدوات التي من خلالها يعملُ للنجاح، فكيف يستخدمها وهو لا يعرفها؟! وكيف ينجح وهو ليس واثقاً من وجودها لديه؟!

(١) مقتبسة من مقالات حقائق علمية، موقع د. زغلول النجار (www.elnaggazr.com)،
بتصرف يسير.

(٢) نعمة الثقة بالنفس، برايان تريسي، (ص: ١).

الثقة بالنفس طاقة منسية :

ولكن للأسف فإن البعض يعطل طاقة الثقة الجبارة، بينما الإسلام يربينا على استثمار تلك الطاقة إلى أبعد الحدود، وتأمل كيف عاتبَ عمرُ بن الخطاب ابنه عبد الله رضي الله عنه لما أحجم عن الإجابة على سؤال النبي ﷺ عن الشجرة التي ببركتها كبركة المؤمن، وكان ابنُ عمرَ حدثًا صغيرًا والجمعُ فيه أبو بكر وعمر رضي الله عن الجميع؛ بسبب ما دار في ذهنه من أنه أصغر القوم سنًا.

فعن ابنِ عمرَ قال: قال رسول الله ﷺ: «إن من الشجرِ شجرةً لا يسقط ورقها، وإنها مثل المسلم، فحدّثوني ما هي؟»، فوقع الناسُ في شجر البوادي.

قال عبد الله: ووقع في نفسي أنها النخلة فاستحييتُ - وكان ابنُ عمرَ عاشرَ عشرةٍ وهو أصغرُ القوم وفيهم أبو بكر وعمر - ثم قالوا: حدّثنا ما هي يا رسول الله؟ قال: فقال: «هي النخلة»، قال: فذكرتُ ذلك لعمر، قال: لأن تكونَ قلتَ هي النخلة أحب إليّ من كذا وكذا^(١).

مفاهيم خاطئة في معنى الثقة بالنفس :

وثمة مفاهيم خاطئة لمعنى الثقة بالنفس، فليس معناها أن تعتمد - عزيزي القارئ - على النفس وتنسى الاعتدالَ على الله تعالى؛ فإن هذا من شركِ الأسباب، وإنما الثقة بالنفس بمعناها الشرعي هي الراحةُ النفسية وعدمُ القلق والاضطراب عند مزاولَةِ الأمور التي اعتاد المرءُ مزاولتها حتى أصبح

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (١٣١)، ومسلم، (٧٢٧٦).

خيرًا بها، فهي نتيجة العمل والتدريب والخبرة، وهي أيضًا ثمرة من ثمرات التوكل على الله تعالى والركون إليه وحده.

ويلحق بذلك مفهوم خاطئ آخر؛ فلا يعني كون المرء عارفاً بقدر نفسه، شاعراً بتكريم الله له، أن يكون متكبراً على غيره، متعالياً على خلق الله، فشتان بين الثقة بالنفس والغرور؛ فليس ذلك من خلق المؤمن الذي يعلم قول النبي ﷺ: «الكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ، وَعَمُطُ النَّاسِ»^(١).

الواجب العملي:

١ - اصنع لنفسك سجلاً للنعم التي وهبك إياها ربنا ﷻ، سجل في هذا السجل على الأقل عشرة أنواع من القدرات التي وهبك الله إياها.

٢ - أحصِ عدد مرات نجاحك في الحياة، وما حققته فيها من إنجازات، واقرأها مرة بعد مرة، فلا شيء يجلب الثقة بالنفس أكثر من النجاح والإنجاز.

٣ - اصنع ملفاً خاصاً لأهم نقاط قوتك التي تراها في نفسك أو يراها فيك الآخرون، واسأل من تثق بهم عن أهم نقاط قوتك التي يرونها فيك، وسجل على الأقل خمساً منها في هذا الملف.

نذكر دائماً:

تقدير الذات أول طريق النجاح

الوسيلة الثانية عشرة: الأمل والتفاؤل

«لَئِنْ أَخَذَتْ لَقَدْ أَبْقَيْتَ، ولئن أَبْلَيْتَ طالما عَافَيْتَ» عروة بن الزبير^(١).

عروة بن الزبير، مثالٌ من سلف هذه الأمة، ابتلاه الله بِفَقْدِ ساقه، ثم ابتلاه الله بفقد أكبر أولاده، فما لام الظروفَ على ما جرى، وما ذهبت نفسه حشرات على ما فقد، بل نظر إلى ما أبقي له الله ﷻ من النعم، فلهجَ لسانه بشكر الله قائلاً: «اللهم إنه كان لي أطراف أربعة، فأخذتَ واحدًا وأبقيتَ ثلاثة؛ فلك الحمد، وكان لي بَنُونَ أربعة، فأخذتَ واحدًا وأبقيتَ لي ثلاثة؛ فلك الحمد، وأيمُ الله، لئن أخذتَ لقد أبقيتَ، ولئن أبليتَ طالما عافيتَ»^(٢).

التفاؤل يجعل الفشل بداية النجاح:

فمن ينظر إلى نصف الكوب الممتلئ؛ سوف ينظر إلى الفشل على أنه الوجه الآخر لعملية النجاح، يقول كريسي ويتينج - مقدم برنامج سجل النجاح، البرنامج الأشهر بين برامج الإذاعات الأمريكية -: «إن الفشل هو السبيل للنجاح، والمثلُ المعروف «وراء كل عظيم امرأة» ينبغي تعديله، بحيث يصبح: وراء كلِّ عظيمٍ سجلٌ طويل من التجارب الفاشلة صنعَ له النجاح في النهاية»^(٣)، وسرُّ ذلك أن تجارب الفشل إن أحسن الإنسان

(١) نعم تستطيع، سام ديب وليل ساسان، (ص: ٤).

(٢) حلية الأولياء، أبو نعيم، (١/ ٢٨٨).

(٣) حتى لا تفشل، أحمد سالم بادويلان، (ص: ١٩).

الاستفادة منها؛ فإنها تُكسِبُه الخبرات اللازمة للنجاح، والحكمة تقول: «الضربة التي لا تقصم ظهرك تقويك».

بل إن وراء كل مصيبة رسالة ربانية يبعث الله تعالى بها إليك، ليعلمك من خلالها درسًا، فقد تكون أذنبت فتوب، وقد تكون أخطأت فتصح مسارك، فلا بد أن تبحث عن هذه الرسالة في كل مصيبة تنزل بك، فتكون عاقبتها الخير بإذن الله تعالى.

أمور بسيطة تكدر صفو الحياة:

يقول الشيخ السعدي رحمه الله: «وكثير من الناس من ذوي الهمم العالية يُوطنون أنفسهم عند وقوع الكوارث والمزعجات على الصبر والطمأنينة، لكن عند الأمور التافهة البسيطة يَقلُّون، ويتكدر الصفاء... فالحازم يُوطن نفسه على الأمور القليلة والكبيرة، ويسأل الله الإعانة عليها، وأن لا يَكِلَهُ إلى نفسه طرفة عين، فعند ذلك يسهل عليه الصغير، كما سهل عليه الكبير، ويبقى مطمئن النفس ساكن القلب مستريحاً»^(١).

ابن عباس يرسم طريق الأمل:

فانظر - أخي المؤمن - إلى فريقين، كلاهما تعرَّض لفقد بصره، ولكن ردُّ الفعل قد اختلف من فريق لآخر، فهذا الفريق الأول، يمثله الصحابي الجليل عبد الله بن عباس رضي الله عنه، لما أصابه العمى طفق ينشد قائلاً:

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٦).

إن يأخذ الله من عيني نورهما
ففي لساني وقلبي منهما نورُ
قلبي ذكيٌ وعقلي غير ذي دَخلٍ
وفي فمي صارمٌ كالسيف مسلول^(١)

أما الفريق الثاني فيمثله الشاعر صالح بن عبد القدوس، والذي أشد بعد أن ذهب بصره فقال:

على الدنيا السلام فما لشيخ	ضرب العين في الدنيا نصيبُ
يموتُ المرءُ وهو يُعدُّ حيًّا	ويخلف ظنُّه الأملُ الكذوبُ
إذا ما مات بعضُك فابكِ بعضًا	فإن البعضَ من بعضٍ قريب ^(٢)

نصيحة للمتشائمين:

يقول الدكتور عائض القرني: «إذا داهمتك داهيةٌ فانظر في الجانب المشرق منها، وإذا ناولك أحدُهم كوبَ لَيِّمون، فأضف إليه حِفْنةً من السكر، وإذا أُهدي لك ثعبانًا، فخذ جلده الثمين واترك باقيه، وإذا لدغتك عقربٌ، فاعلم أنه مَصْلٌ وإقِ ومناعةً حصينةً ضد سُم الحيات»^(٣).

الواجب العملي:

١ - ابحث عن الرسالة الربانية وراء أي مشكلة تواجهك.

(١) أسد الغابة، ابن الأثير، (٢/ ١٣١).

(٢) ربيع الأبرار، الزغشري، (١/ ٤١٣).

(٣) لا تحزن، د. عائض القرني، (ص: ٢٧).

٢- اصنع ملفاً للدروس المستفادة والخبرات المتكونة من تحديات الحياة التي واجهتك، وتجارب الفشل التي مررت بها، واجعلها زاداً للنجاح في المستقبل.

٣- تذكر ما في المصائب والبلاء من الأجر.

تذكر دائما:

انظر إلى نصف الكوب الممتلئ

الوسيلة الثالثة عشرة: التفكير الإيجابي^(١)

«لكي ننجح، يجب علينا أولاً أن نؤمن
أنه بمقدورنا تحقيق النجاح» مايكل
كورد^(٢).

لقد ظل الناس يعتقدون لمئات السنين أنه من غير الممكن جسمانيًا أن
يجري أحدٌ ميلًا كاملاً في أقل من أربع دقائق، بل أعلن المدرب البريطاني في
أوليمبياد ١٩٠٣م أن (الرقم القياسي لمسافة الميل هو ٤ دقائق
و٧٥، ١٢ ثانية، ولا يمكن تحطيمه).

وجاء الرجل الذي يدعى (روجر بانيستر)، والذي اعتقد أنه يستطيع
تحطيم الرقم القياسي وكسر حاجز الأربع دقائق، وفي يوم ٦ مايو ١٩٥٢م
استطاع تحقيق ذلك، وكان قوله بعد ذلك: «كنت واثقاً أنني أستطيع جري
الميل في أربع دقائق».

والعجيب أنه في خلال ثلاثين يومًا من تحطيم (بانيستر) لحاجز الأربع
دقائق تمكن ٣٢ رجلاً آخر من تحطيمه أيضًا، وفي خلال عام واحد، تمكن
٣١٧ من تحقيق نفس الهدف، وقد تمكن العداء النيوزلندي (جون واکر) من
تحطيم حاجز الدقائق الأربع ١٢٠ مرة، واليوم نجد أن تلاميذ المدارس

(١) مستفاد من كتاب قوة التفكير، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٣٥٢).

(٢) أفضل ما قيل في النجاح، كاثرين كارفيلاس، (ص: ١٠).

الثانوية يكسرون حاجز الأربع دقائق للميل!^(١).

خطورة التفكير السلبي:

والتفكير السلبي أو ما يطلق عليه البعض البرمجة السلبية له تأثير سلبي كبير على النفس، فهو بمثابة (مكابح اليد)، فكلما حاولت أن تتحرك إلى الأمام تشدك بقوة إلى الخلف، أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة.

فكم مرة سمعت من الآخرين في صغرك: أنت غبي، أنت قليل الأدب، أنت سيئ الخلق، أنت فاشل، أنت مُحِيط، إلى غير ذلك، فمثل هذه الرسائل إضافة إلى حديث نفسك السلبي، والذي تكوّن مع الوقت وتكرر كثيراً؛ قد ولّد لدى الكثير اعتقادات وقناعات خاطئة، أنهم لا يستطيعون أن يعيشوا في سعادة، ولا يستطيعون أن يكونوا ناجحين.

ولذلك يذكر الشيخ السعدي رحمه الله سبباً من أسباب السعادة، فيقول: «قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة، والغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة ومن توقع حدوث المكارِه وزوال المحاب»^(٢)، ولكي تستطيع أن تسلك طريق السعادة والنجاح؛ فلا بد أن تلغي تلك الاعتقادات السلبية عن ذاتك، وتستبدلها بالقناعات الإيجابية.

(١) اضغط الزر وانطلق، روين سبكيولاند، (ص: ٢٥).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٤).

تمرين لتغيير قناعاتك السلبية:

- ١ - اكتب على الأقل عشرة أشياء جيدة عنك، لا تقل: لا أعرف؛ لأنك تعرف الأشياء التي أنت ممتاز فيها، اترك القلم يكتب وستفاجأ بالمميزات التي تتميز بها.
- ٢ - اقرأ هذه القائمة يومياً بأحاسيس حقيقية، وأعطِ لنفسك الدليل على كل صفة من هذه الصفات، مثلاً: الدليل على أي شخص ملتزم موقف كذا يوم كذا.
- ٣ - الآن فكّر في شيء سلبيّ اعتقدته عن نفسك، مثل: الحزن يسيطر على نفسي، انفصل عنه بأحاسيسك أي اقرأ فقط، وكأنك تراه من الخارج، وقلّ لنفسك: هذا غير حقيقي، فأنا سعيدٌ وراضٍ بما قدّره الله لي، ثم اقرأ قائمة الأشياء الإيجابية التي كتبتها عن نفسك بأحاسيس حقيقية، وتنفس تنفساً عميقاً وقل: الحمد لله.
- ٤ - ارجع إلى الشيء السلبي الذي تقوله عن نفسك، ستجد أن مُحْكَمَ لن يصدق، وأن تأكيداتك قد قضت عليه تماماً.

الواجب العملي:

- ١ - اكتب في كراسة لك عشرَ قناعات تدلُّ على أنك تستطيع أن تكون سعيداً وناجحاً بإذن الله تعالى، ودلّل على ذلك بمواقف وتجارب من حياتك.
- ٢ - مارس تمرين تغيير القناعات.

٣- اقرأ في سِيرِ الناجحين والسعداء؛ فإنهم كانوا بشرًا مثلك ووصلوا للسعادة والنجاح ببساطة، ودُون تعقيدٍ للأمور.

نذكر دائما:

إن قوة اتصالك بالله تعالى هي السبيل الوحيد للحصول
على السعادة والنجاح حقيقة

الوسيلة الرابعة عشرة: تولّ مسئولية حياتك

﴿يَنْحَنِي خُذِ الصِّكِّتَ يَفُوقَ﴾ [مريم: ١٢].

وقف النبي ﷺ قبل غزوة أحد بين جموع الصحابة رضي الله عنهم، فأشهر سيفًا، فقال: «من يأخذ مني هذا؟» فبسطوا أيديهم، كل إنسان منهم يقول: أنا أنا، قال: «فمن يأخذه بحقه؟»، قال أنس بن مالك رضي الله عنه (راوي الحديث): فأحجم القوم، قال أبو دجانة سماك بن خرشة رضي الله عنه: أنا أخذه بحقه، فلما أخذه أخرج عصابة حمراء من جيبه، فلما أخرج عصابته الحمراء سكت الأنصار وقالوا: أخرج أبو دجانة عصابة الموت، قال أنس: فأخذه ففلق هامّ المشركين^(١).

وهكذا - أيها المؤمن - يكون حال الناجحين، يتولون دفعة حياتهم بأنفسهم، فيقولون للمسئوليات الملقاة على عاتقهم: «ها أنا ذا».

تجنب لوم الآخرين:

أول خطوة تخطوها لكي تتحمل مسئولية حياتك هو أن تتجنب إلقاء اللوم على الآخرين، أو أن تعتبر نفسك ضحية لظروف وملابسات عدّة، عليك أن تتحمل مسئولية حياتك كاملة، وتتقبل هذه الحقيقة: أنك المسئول وحدك عما وصلت إليه، وهذا بالتحديد ما وصف به الدكتور عبد الكريم بكار المخفقين في حياتهم؛ فقال عنهم: «معظم المخفقين في حياتهم يحملون في

(١) انظر: مسلم، (٦٥٠٧)، والبداية والنهاية، ابن كثير، (١٨/٤).

أنفسهم مشاعر اللوم والعتاب على غيرهم؛ لاعتقادهم أنهم لا يتلقون الدعم الذي يستحقونه، ومع أن نظرهم قد تكون صحيحة، إلا أن أنفسهم هي أحق طَرَف يمكن توجيه اللوم إليه^(١).

لغة المسئول عن حياته :

إذا قررت أن تتحمل مسؤولية حياتك، وتبادر إلى اختيار استجابتك؛ سيظهر ذلك في لُغَتِكَ وفي كلامك، وستبدأ في الشعور بالتغير، وإليك - عزيزي القارئ - هذه المقارنة السريعة بين لغة شخص مسئول عن حياته، وشخص غير مسئول عن حياته:

لغة المسئول عن حياته	لغة غير المسئول
أستطيع أن أغير.	لا أستطيع أن أغير.
أتحكم في مشاعري.	الكل يستفزني، أنا عصبي.
لنبحث عن بدائل.	لا يوجد حل، الكل ضدي، الأستاذ رَسَبَني.
أريد أن أعزم على فعل كذا.	لو أنهم فعلوا، لو أنهم خطّطوا.

وإن أفضل وسيلة ترفع من درجة تحملنا لمسئولية حياتنا، وتجعلنا نستشعر أننا دائماً قادرون على اختيار ما يتوافق مع قِيَمِنَا ومبادئنا، مهما كانت الأحداث حولنا؛ هو أن نقطع على أنفسنا وعودًا ونفي بها، أو أن نضع هدفًا، ونعمل من أجل تحقيقه.

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ١٠١).

الواجب العملي :

- ١ - أنصت على مدار يوم كامل إلى لُغَتِكَ ولغة الآخرين، وتعوّد أن تتكلم بلغتك الجديدة، لغة المسئول المبادر.
- ٢ - ابحث عن شيء إيجابي بسيط لا تفعله، وقرّر أن تلتزم بعمله، وتحافظ عليه لمدة شهر.
- ٣ - بادِرْ بإنجاز أعمالك حتى لا تراكم عليك، فتعجز عن تحمل مسؤولياتك.
- ٤ - اكتبْ بعض التصرفات التي إن فعلتها؛ فإنها تعطيك التحذير بأن تحمّلك مسؤولية نفسك يتناقص، مثل: الذهاب للنوم بعد منتصف الليل، الاستيقاظ متأخرًا، عدم ادخار شيء من إيرادات الشهر، واجعلْ هذه القائمة كإشارات التحذير الحمراء بالنسبة لك.

نذكر دائما:

تحمل مسؤولية حياتك

الوسيلة الخامسة عشرة: عِشْ حَاضِرَكَ

«ابن آدم إنك بيومك، ولست بغدٍ، فكن في يومك فإن يكن غد لك، فكن كما كنت في هذا اليوم» الحسن البصري^(١).

لست فقيرًا:

سأل رجل عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه مألًا، فقال: «ألسنا من فقراء المهاجرين؟ فقال له عبد الله: ألك امرأة تأوي إليها؟ قال الرجل: نعم، قال: ألك مسكنٌ تسكنه؟ قال الرجل: نعم، فقال له عبد الله: فأنت من الأغنياء، فقال الرجل: فإن لي خادماً، فقال: فأنت من الملوك»^(٢)، وهذا مصداق حديث رسول الله ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، معافًى في جسده، عنده قوتٌ يومه؛ فكأنها حيزتْ له الدنيا»^(٣).

كُنْ ابنَ يومك:

قال الشيخ السعدي رحمه الله: «ومما يُدفع به الهمُّ والقلقُ اجتماعُ الفكر كله على الاهتمام بعملِ اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي ... فلا ينفع الحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها، وقد يضرُّ الهمُّ الذي يحدث

(١) كلام الليالي والأيام، ابن أبي الدنيا، (ص: ٨).

(٢) رواه مسلم، (٧٦٥٣).

(٣) رواه الترمذي، (٢٥١٧).

بسبب الخوف من المستقبل، فعلى العبد أن يكون ابنَ يومه، يجمع جدّه واجتهاده في إصلاحِ يومه ووقته الحاضر^(١).

استثمر كل دقيقة في يومك:

إن اليوم الذي تحياه واللحظة التي تعيشها الآن هي حقيقة ما تملكه في الوجود، ولذا؛ ركّز على استغلالها، كما يقول (جون سي ماكسويل): «إن الناس يحققون النجاح في حياتهم بواسطة التركيز على يومهم، وقد تبدو هذه الفكرة بسيطة للغاية، ولكن اليوم هو كل ما تملكه، فقد فات أوان الأمس، ولا يمكنك التعويل على الغد، لهذا؛ فإن اليوم له أهميته»^(٢).

وحينما تشغل عن حاضرك بماضيك ومستقبلك؛ فإنك لا تقدّم لنفسك سوى الهمّ والحزن، ولذلك يقول الشيخ محمد الغزالي: «من أخطاء الإنسان أن ينوء في حاضره بأعباء مستقبله الطويل ... فعش في حدود يومك؛ فذاك أجدرُ بك وأصلح لك»^(٣).

لا تهمل التخطيط لمستقبلك:

ولكن ليس معنى أن تعيش حاضرك هو أن تهمل التخطيط لمستقبلك، ولكن «هناك فارق بين الاهتمام بالمستقبل والاعتماد به، بين الاستعداد له والاستغراق فيه، بين التيقظ في استغلال اليوم الحاضر، وبين التوجس المربك المحير مما قد يفد به الغد»^(٤).

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٠-١١).

(٢) لليوم أهميته، جون سي ماكسويل، (ص: ١٠).

(٣) جدد حياتك، محمد الغزالي، (ص: ٢٢).

(٤) المصدر السابق، (ص: ٢٥).

إذن علينا أن نعيش حاضراً بأحسن وسيلة ممكنة، وفي الوقت ذاته نجعل هذا الحاضر الذي نعيشه يقودنا إلى مستقبل أفضل، بعد أن خططنا له جيداً.

عش في دائرة التأثير^(١) :

بينما أنت تعيش يومك، وتدرك قيمته، وتريد استغلاله أفضل استغلال؛ ستجد نفسك محاطاً بدائرتين، إحداهما بداخل الأخرى:

دائرة الهموم: وهي كل الأمور التي تهتمنا في الحياة؛ مثل: أوضاعنا المادية، صحتنا، أطفالنا، أزواجنا، إنجازاتنا في العمل، مشاكلنا العائلية، تطويرنا الذاتي، الحالة الاقتصادية، غلاء الأسعار، الحرب النووية.

دائرة النفوذ: وهي دائرة أصغر من دائرة الهموم وبداخلها في الوقت ذاته، حيث أنها تحتوي على تلك الهموم التي نستطيع أن نفعل شيئاً بإزائها، ولنا تحكم تام أو نوع من التحكم فيها؛ مثل: تطويرنا الذاتي، وإنجازاتنا في العمل، أو تلك الأمور التي نستطيع أن نصنع شيئاً ما بإزائها، وإن لم يكن لنا تحكم تام فيها؛ مثل: أطفالنا ومشاكلنا العائلية.

والصحيح أن تركز طاقتك في دائرة نفوذك، أن تبذل جهدك فيما يمكنك إنجازه، وتترك ما لا يمكنك إنجازه، أن تشغل نفسك بالعمل في تلك الأشياء التي لك نفوذ وسيطرة عليها، ولا تشغل نفسك بما هو ليس في إمكاناتك ولا قدراتك.

(١) مستفاد من كتاب صناعة النجاح، د. طارق السويدان، (ص: ١٠٥).

الواجب العملي :

- ١ - ركّز دائماً على يومك، ولا تَحْمِلْ في نفسك حزنًا على ماضيك، ولا قلقًا بشأن مستقبلك.
- ٢ - اجعلْ التفاؤل والثقة بالله زادك في مواجهة ما يعترّيك من عوائق ومشكلات.
- ٣ - تخيّر مشكلةً لا تقع في دائرة نفوذك، ولا يمكنك التأثير فيها، ثم تعامل معها بإيجابية بحيث تسقطها من حسابك، وتعايش معها كأمر واقع.

نذكره دائماً:

ركّز جهدك وتفكيرك على الوقت الحاضر

الوسيلة السادسة عشرة: التفكير الإبداعي

«حياتنا نتاج أفكارنا» ماركوس أوريليوس^(١).

التفكير الإبداعي كما عرّفه (توني بوزان): «هو مقدرتك على توليد أفكار جديدة، وحلّ المشاكل بصورة جذرية، وبزوغ نجمك وسط التجمعات الحاشدة في خيالك وسلوكياتك، وقدرتك على الإنتاج»^(٢).

فوائد التفكير الإبداعي:

- ١ - الإبداع يقود إلى التجديد، والتجديد يقود إلى التميّز والتقدم على الغير.
- ٢ - الإبداع يلبي الحاجة الدائمة للتطور والرقى، سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى العمل، والتي تحتاج إلى تطوير مستمر لكي تواكب التغيرات المتلاحقة في السوق العالمية.
- ٣ - الإبداع يقدم الحلول المبتكرة لكثير من المشاكل التي تقف عائقاً في طريق النجاح، سواء على المستوى الشخصي أو المستوى الوظيفي.

معوقات التفكير الإبداعي:

- ١ - الخوف من الخطأ: بسبب خوف البعض من الخطأ أو الفشل أو حكم الناس ونقدهم، ترسخ في أذهاننا أنه لا بد أن تكون الإجابة صحيحة

(١) دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي، (ص: ٩٣).

(٢) الذكاء الإبداعي، توني بوزان، (ص: ٦).

من المرة الأولى، مما يجعلهم لا يجذبون الأفكار المبدعة.

٢- التقييم السريع للأفكار: تعود أن تتعامل مع الأفكار المبتكرة على أنها طفلٌ صغيرٌ يحتاج إلى الرعاية والعناية والصبر؛ حتى يشتد عوده، فأكبر الأخطاء هو أن تُقيّم الأفكار فورَ ولادتها.

٣- التقيدُ بالعادات: تمثل العاداتُ استجاباتٍ متكررة ونمطية وغير إبداعية، وحينما تتغلب العاداتُ يفترق الذهن إلى الأفكار المبدعة المبتكرة، ويهرع بشكل تلقائي إلى الأفكار التقليدية النمطية.

٤- ضيقُ الوقت المطلوب لإحداث التفكير الإبداعي: حينما لا يجد كثيرٌ من الناس عذرًا يبررون به تقصيرهم في توليد الأفكار المبتكرة، يُخرجون العذرَ المتكرر، ألا وهو ضيقُ الوقت، وسرعةُ الحياة، ولكن ضيق الوقت وسرعة الحياة ليسا بعذر، بل هما سببان رئيسان يدفعاننا إلى البحث عن أفكار مبتكرة؛ لكي نحقق الأهداف في وقت أقل وبكفاءة أعلى.

الصفات الخمس للشخصية المبدعة^(١):

وإليك خمس صفاتٍ يشترك فيها المبدعون والمبتكرون؛ وهي:

١- الطلاقة: وهي القدرة على إنتاج أكبر عدد من الأفكار الإبداعية، والتي تساعد على حل المشكلات أو تحقيق الأهداف.

٢- المرونة: وهي القدرة على الانتقال بين أنماط التفكير المختلفة، بحيث تستخدم طريقة التفكير المناسبة في الوقت المناسب.

(١) مستفاد من كتاب: الذكاء الإبداعي، توني بوزان، (ص: ٧-٨).

- ٣- الأصالة: وهي الرغبة المستمرة في الشخص المبدع؛ كي يتوصل إلى أفكار جديدة من صنعه هو، وليست على مثال سابق.
- ٤- الحساسية للمشكلات: وهي القدرة على رؤية المشكلات من جميع جوانبها، والوصول إلى جميع مظاهرها وأعراضها، وتلك نتيجة النظرة غير المألوفة لدى الشخص المبدع للمشكلة.
- ٥- إدراك التفاصيل: فالشخص المبدع يستطيع إعطاء تفاصيل دقيقة عن الفكرة التي تدور في ذهنه، والصورة التي في مخيلته.

كيف السبيل إلى التفكير المبدع؟

- ١- سجّل أفكارك قبل أن تنساها.
 - ٢- تذكر دائمًا أنه ليس هناك حلّ واحد صحيح على الدوام.
 - ٣- جرّب بعضًا من الطرق الإبداعية للتفكير؛ إليك بعضًا منها:
- أ- التفكير بالطريقة العكسية: فمثلاً دَرَجَ العرفُ على أن المريض يذهبُ إلى المستشفى، ولكن لماذا لا تأتي المستشفى إليه؟! وبذلك الطريقة استحدثت فكرةَ الزيارات المنزلية، التي يقوم بها الأطباء للمرضى في بيوتهم؛ مما خفّفَ على المرضى آلامَ ومعاناة الحركة وقت المرض.
- ب- التفكير بطريقة الدمج: فمثلاً بالدمج بين الجوال (الموبايل أو الهاتف النقال)، وبين الكاميرا؛ خرجت أجيال من الهواتف النقالة تمكّننا من إجراء المكالمات المرئية.

ج- التفكير بالطرق البسيطة المنطقية: فيحكى مثلاً عن حافلة (أتوبيس) مرتفعة علقت تحت إحدى الكباري، ففكر الجميع في كيفية إبعاد السقف عن جسم الكوبري، ولكن فتاة صغيرة فكرت في إفراغ عجلات الحافلة من الهواء.

د- التفكير بطريقة (كيف يمكن؟): فمثلاً كيف يمكن استخدام مجموعة من الأوراق البيضاء عشرين استخداماً غير الكتابة أو الرسم عليها؟

فاسع دائماً إلى البحث عن الأفكار المبتكرة المبدعة، واحرص على توظيفها من أجل نجاحك وتميزك، ومن أجل مساعدة غيرك في تحقيق أهدافهم، ومجاورة مشاكلهم.

نذكر دائماً:

الإبداع مقدمة الإنجازات ومركبة تنقلك إلى قمم النجاح

الوسيلة السابعة عشرة: قراراتك تصنع حياتك

«إن تأثير قراراتنا في حياتنا أعظم من تأثير الظروف المحيطة بنا» د. عبد الكريم بكار^(١).

يعدّ اتخاذ القرارات والانضباط بتنفيذها هي العملية الأهم في الحياة؛ فإنك لن تتغير، ولن تتحرك نحو ما تريد إلا عندما تتخذ القرار بذلك، ولذا؛ كلما كان قرارك بشأن التغيير للأفضل أسرع؛ كان ذلك أفضل لك في حياتك، وما أجل قول (جون سي ماكسويل) في كتابه: (اليوم أهميته)، حين قال: «إن الناجحين يتخذون القرارات الصحيحة مبكراً، ويشرعون في متابعة هذه القرارات يومياً»^(٢).

ولذلك؛ إن أردت في أي وقت أن ترى نقلة كبيرة في حياتك حتى تمتلئ حياتك بالسعادة والنجاح؛ فلا بد أن تتخذ قراراً شجاعاً.

قراراتك سر نجاحك:

وقد أجرى أحد الصحفيين مقابلة مع رجل أعمال ناجح، وسأله: ما سر نجاحك؟ فردّ عليه رجل الأعمال وقال: كلمتان: قرارات سليمة، فسأله الصحفي: ولكن كيف يمكننا أن نأخذ قرارات سليمة؟ فردّ عليه رجل الأعمال وقال: كلمة واحدة: الخبرة، فسأله الصحفي: وكيف يمكننا أن

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ١٠٤).

(٢) لليوم أهميته، جون سي ماكسويل، (ص: ١٥).

نكتسب الخبرة؟ قال: كلمتان: قرارات سيئة^(١).

ومن هنا يتبين لنا - عزيزي المؤمن - أن إتقان اتخاذ القرار يُصقل ويتزايد مع كل قرار تتخذه، حتى ولو كان قرارًا خاطئًا، لتصل في النهاية إلى سر النجاح في الحياة، وهو اتخاذ القرارات الصحيحة، ولذا؛ فالمطلوب منك اليوم أن تتعود على اتخاذ القرارات؛ لكي تتكون لديك ملكة اتخاذ القرارات الصحيحة، والتي ستكون أداتك الرئيسة للنجاح في الحياة.

وداعاً للتسويف:

وهنا تكمن العقبة الكنوز على طريق الأهداف، فإن أخطر ما يعرقل سيرك نحو السعادة والنجاح التسويف في اتخاذ القرارات، فبعض الناس يرون المخرج الوحيد من أي أزمة تواجههم هو التسويف، والحقيقة أن التسويف يزيد من حجم المشكلة ولا يُحجّمها، بل قد يكون أعظم سبب في تفاقمها؛ لأنك تدع الأحداث والظروف هي التي تتحكم فيك، وتدع الدنيا تتقلب بتقلباتها عليك.

ولذا؛ ينصح الشيخ السعدي رحمه الله بأن تتعود أن تحسم قراراتك في الوقت المناسب بعد أن تتوكل على الله تعالى، فيقول: «ومن الأمور النافعة حسم الأعمال في الحال، والتفرغ في المستقبل؛ لأن الأعمال إذا لم تُحسم اجتمع عليك بقية الأعمال السابقة، وانضافت إليها الأعمال اللاحقة، فتشتد وطأتها، فإذا حسمت كل شيء بوقته أتت الأمور المستقبلية بقوة تفكير

(١) المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٩٥).

وقوة عمل»^(١).

وهذه هي وصية الله تعالى في كتابه، حين أمر نبيه ﷺ فقال: ﴿فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

وهذه بعض النصائح تُعينك على القضاء على التسويف في اتخاذ القرارات؛ منها:

- ١ - أعطِ وقتًا نهائيًا لحسم القرار الذي أنت بصددده، ولا تدع هذا الموعد النهائي يأتي إلا وقد حسمت قرارك، وأعطِ لنفسك جائزة عندما تنتهي من حسم قرارٍ من القرارات الصعبة التي كانت تؤرقك.
- ٢ - تعرّف على حكمة الدقائق الخمس: فإذا كانت هناك مهمة أو قرار لا يستغرق أكثر من خمس دقائق؛ فقم بإنجازه فورًا ولا تسوفه.
- ٣ - لا تتعامل مع نفسك بنظرية المزاج، التي تجعلك لا تتخذ القرار إلا عندما تستريح نفسك لذلك، بل كن حازمًا مع نفسك، واجلس معها جلسة حسم لاتخاذ القرار الذي تحتاج أن تتخذه.
- ٤ - حدد ما تريده بدقة ووضوح، وتحرك في التنفيذ؛ فتحدد الهدف وحده ليس كافيًا^(٢).

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٧).

(٢) ٣٦٥ خطوة للنجاح، قسم الترجمة والنشر بالدار الدولية، (ص: ٣٤).

الواجب العملي :

- ١ - اتخذ قرارًا اليوم بأن تصنع شيئًا جديدًا بسيطًا في حياتك وقم بعمله.
- ٢ - ابحث عن أمر من الأمور المعلقة، التي قد تم تأجيل عملها لأزمة عديدة، وقرر عملها هذا الأسبوع، وضع موعدًا محددًا لذلك.
- ٣ - استشر الآخرين في قراراتك الحاسمة ولا تكن متصلبًا في آرائك.

تذكر دائما:

احسم قرارك

الوسيلة الثامنة عشرة: اتخذ قدوة حسنة

«العمل بغير إخلاص ولا اقتداء كالمسافر
يملاً جرابه رملاً يثقله ولا ينفعه» ابن قيم
الجزوية^(١).

يعدُّ اتخاذ القدوة وسيلة رئيسة من وسائل تربية الذات والارتقاء بها،
ولقد أمر الله رسوله ﷺ بالاعتداء بمن قبله من الأنبياء؛ فقال تعالى:
﴿أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَّتْهُمْ أَفْتَدَةٌ﴾ [الأنعام: ٩٠]، وأمرنا ﷺ أن
نقتدي برسول الله ﷺ فقال عز من قائل: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ
حَسَنَةٌ﴾ [الأحزاب: ٢١].

قال ابن كثير عن هذه الآية: «هذه الآية الكريمة أصل كبير في التأسّي
برسول الله ﷺ في أقواله وأفعاله وأحواله؛ ولهذا أمر الناس بالتأسي بالنبي
ﷺ يوم الأحزاب، في صبره ومصابرته ومرابطته ومجاهدته وانتظاره الفرج
من ربه ﷻ»^(٢).

ابحث عن النموذج المناسب:

ولما كان للقدوة تلك الأهمية والمكانة العظيمة؛ فإننا نوصيك - أيها
المؤمن - أن تتخذ لك قدوة حسنة تسير على هديها، وتقتفي أثرها، ومما
نوصيك به - أخي القارئ - في هذا المجال أن تكون واقعياً، وأن تبحث عن

(١) الفوائد، ابن القيم، (ص: ٤٨).

(٢) تفسير ابن كثير، (٦/ ٣٩١).

شخصية واقعية بقدر الإمكان، بحيث يكون من الممكن فعلاً الوصول إلى ما وصلت إليه.

شروط القدوة الحسنة^(١) :

وها هي شروط ثلاثة ينبغي أن تضعها نُصَبَ عَيْنُكَ وأنت تبحث عن قدوة لك في حياتك؛ حتى يصبح اختيارك ناجحاً، وهي أن يتفق ذلك الشخص معك في:

١- المبادئ والمعتقدات: بحيث تكون مبادئ ذلك الشخص ومعتقداته تتفق مع مبادئك ومعتقداتك، ولا يجد الواحد منا إلا أن يشكر الله تعالى أن هياً من سلف هذه الأمة الكثير ممن صح اعتقادهم، وعظمت مبادئهم، وسمت أهدافهم، وعلت همّتهم؛ فاستحقوا أن يكونوا لمن خلفهم قدوة، ولمن بعدهم أسوة حسنة.

٢- أحوال العصر الذي عاش فيه: فعليك أن تراعي اختلاف العصور والأزمان؛ فإن واجب كل عصر يختلف عن غيره من العصور، وبالتالي؛ ستختلف الأولويات وتباين الأهداف، فعليك أن تراعي مثل هذه الأمور.

٣- أحوال البيئة التي عاش فيها وعاداتها وتقاليدها: فإن لكل بيئة ومجتمع عادات وتقاليده تختلف عن غيره من البيئات والمجتمعات؛ فينبغي مراعاة هذا الاختلاف والتباين.

(١) مستفاد من كتاب إدارة الذات، د. أكرم رضا، (ص: ٣٧).

نصيحةٌ غاليةٌ: «كن نفسك»:

لا يعني وأنت تحاكي الآخرين فيما وصلوا إليه ذوبان شخصيتك، فالمقصود أن تأخذ من النموذج طريقة نجاحه، وما فعله في حياته لتطبقه على نفسك، لا أن تلغي شخصيتك تمامًا، وتصير شخصيةً غيرك.

ويحكي الكاتب الأمريكي المشهور ديل كارنيجي تجربة مريرة له، تعلّم منها أنه لن يستطيع أن يكون غير نفسه، فيقول: «عندما قدمتُ إلى نيويورك لأول مرة من مزارع الذرة في ميسوري التحقّت بالكلية الأمريكية للفنون المسرحية؛ إذ كنت مصممًا على أن أصبح ممثلًا.

كانت لديّ فكرة اعتقدت أنها رائعة وأنها طريق قصير وسريع للوصول إلى النجاح، حتى إنني لم أفهم لماذا لم يكتشفها آلاف الطموحين قبلي، كنت أدرسُ كيف توصل الممثلون المشهورون إلى أهدافهم، وبعد ذلك أدرسُ وأقلّد أفضل مزاياهم وصفاتهم، فأجعل من نفسي نجمًا ناجحًا ولامعًا، لكن هذه الفكرة كانت سخيّة وواهية؛ إذ كان علي أن أمضي عدة سنوات من حياتي أقلّد الآخرين قبل أن أكتشف الفكرة الأكيدة والأساسية، وهي أن أكون ذاتي، وأنني لا يمكن أن أكون غير ذاتي»^(١).

الواجب العملي:

١ - ابحث في سيرة الناجحين والعظماء، واختر النموذج المناسب لك والأقرب لتخصّصك.

(١) كيف تتعامل مع الناس، ديل كارنيجي، (١٨).

٢- قم بتحليل هذا النموذج، واكتب على الأقل خمس صفات له مَكْتَتُهُ من الوصول إلى ما يريد.

٣- قم بتتبع أهم الخطوات العملية التي اتخذها هذا النموذج للوصول إلى ما يريد.

٤- لا تنس أنه ليس هناك من يُقْتَدَى به في جميع أقواله وأفعاله وأحواله سوى رسول الله ﷺ، وما أَجْمَلَ قولَ الشاعر حين يقول عن سيد الأنام:

إذا نحن أدْلَجْنَا وأنت إمامنا

كفى بالمطايا طيبُ ذكراك حاديًا

وإن نحن أضلَلْنَا الطريقَ ولم نجد

دليلا كفانا نورُ وجهك هاديًا

نفكر دائما:

اختر النموذج المناسب

الوسيلة التاسعة عشرة: الخرائط الذهنية

«خريطة العقل هي تلك الأداة الرائعة في

تنظيم الفكر» توني بوزان^(١).

لقد منحنا الله ﷻ نعمةً هي من أعظم نعمه علينا - وكل نعمه عظيمةٌ - ألا وهي تلك النعمةُ المنسية، نعمة العقل، الذي يقول عنه الدكتور عبد الكريم بكار أنه «أعظم ما وهبه الله تعالى لبني آدم بعد نعمة الإيمان، لكنهم لا يستفيدون منها على الوجه الصحيح؛ فقد دلت بحوث كثيرة في مجالات مختلفة على أن العقل البشري لم يُستخدم إلا في حدود ١٪ من طاقته الحقيقية»^(٢).

ومن هنا كان لا بد لك - عزيزي القارئ - أن تعمل على زيادة استغلالك لطاقت عقلك الكامنة، ومن أبرز الأدوات الحديثة التي تساعدنا على استخدام عقولنا بطريقة أكثر فعالية: (الخرائط الذهنية)، والتي من خلالها يسهل علينا تذكر أهم ما نحتاجه من موضوعات، سواء في الدراسة أو العمل أو التطوير الشخصي وغيرها من المجالات.

تعريف الخرائط الذهنية:

والخرائط الذهنية هي وسيلةٌ تستخدم الرسوم المدعمة بالألوان والصور والرموز والأرقام؛ المرتبة على شكل فكرة مركزية، يتفرع منها

(١) كيف ترسم خريطة العقل، توني بوزان، (١٢).

(٢) ٢٠٣ بصيرة في العقل والوعي، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٩).

خطوطُ تُمثِّل الأفكارَ الفرعية.

وتساعد الخرائطُ بهذا الشكل على تنشيطِ الجزء الإبداعي من المخ، كما تساهم في تنظيم التفكير، وزيادة التركيز، وإمكانية التذكر بسرعة، مما يعمل على توفير الوقت، بالإضافة إلى زيادة القدرة على الاستيعاب.

وفيما يلي شكل يوضح الخريطة الذهنية:



خطوات رسم الخرائط:

- ١- قُمْ بإحضار ورقة بيضاء وابدأ في منتصفها؛ لأننا عندما نبدأ في المنتصف فإننا بذلك نعطي الحرية لذهننا ليتحرك في جميع الاتجاهات، ويُعبّر عن نفسه بمزيد من الحرية.
- ٢- استخدم أحدَ الأشكالِ أو إحدى الصور للتعبير عن الفكرة المركزية والعناصر، فالصورةُ أفضل من ألفِ كلمة، وهي تشكّل إثارةً أكبر وتجعلك تحافظ على مواصلة انتباهك وتساعدك على التركيز.

- ٣- استخدم الألوان أثناء رسم الخرائط؛ لأن الألوان تعمل على إثارة الذهن.
- ٤- أوصلِ الفروع الرئيسة بالشكل المركزي، وفروع المستويين الثاني والثالث بفروع المستويين الأول والثاني ... وهكذا، واحرص على أن تكون الخطوط منحنية لأن الخطوط المستقيمة وحدها قد تصيبك بالملل، وهكذا تحدث عملية الربط الذهني على أكمل وجه.
- ٥- استخدم كلمة رئيسة واحدة في كل سطر بحيث تكون معبرة عن الفكرة، فهذه الكلمة الواحدة قادرة على التحفيز وسهلة الحفظ أكثر من الجمل.
- ٦- اجعل الخطوط المتفرعة متعرجة وليست مستقيمة؛ ليسهل على ذهنك تذكرها.
- ٧- استخدم أقل عدد ممكن من الكلمات التي تُعبّر عن الأفكار الفرعية والثانوية؛ لأن ذلك يجعل الخريطة الذهنية أكثر تركيزاً فلا تشتت ذهنك، ويمكنها أن تحوي أكبر قدر ممكن من الأفكار والمعلومات.

مجالات استخدام الخرائط:

- تستطيع أيضاً أن تستخدم هذه الخرائط لتنظيم حياتك؛ فيمكنك من خلالها أن تستخدمها في:
- ١- جدولة أعمال اليوم.
 - ٢- تلخيص كتاب.

٣- حلّ المشكلات.

الواجب العملي :

- ١- ابحث عن مشكلةٍ تحاول حلّها، أو كتابٍ تسعى في تلخيصه، أو موضوعٍ دراسيٍ يستعصي عليك، وقمّ باستخدام الخرائط الذهنية في إنجازه.
- ٢- قمّ بتعليق الخريطة الذهنية على جدران غرفتك، فوق مكتبك، أو أي مكان آخر تكرر النظر إليه.
- ٣- ارسم خريطةً ذهنيةً تكتب فيها أهمّ وسائل السعادة والنجاح التي تحتاجها من هذا الكتاب.

لفكرهائما:

خريطة العقل أداة التفكير الخارقة التي ستغيّر وجهة حياتك

الوسيلة العشرون: التغلب على النقد

«ذَوُّو النفوس الدنيئة يجدون المتعة في
البحث عن أخطاء رجل عظيم»
شوبنهاور^(١).

ليس هناك من مفرٍّ أو مهرب من النقد، طالما كان الإنسان منتجًا
وفعّالًا وناجحًا وطموحًا، فكما قيل في المثل قديمًا: «الشجرة المثمرة لا بد وأن
تُقذَّف بالحجارة».

ومن ثم؛ فإنَّ النقدَ يعني أن لديك ما تُحسِّدُ عليه، فما أن يرتفع رصيدُك
من النجاح، وتزداد تنميةُ المواهب التي وهبك الله ﷻ إياها، حتى ترى كلَّ
من لم يستطع تجاوزَ نفسه وتحقيقَ النجاحات في حياته يضيق بما يرى، ويعيش
منغصًا لا يريحه إلا زوالُ النعمة وانطفاءُ النجاح وتحقيقُ الفشل.

أنواع النقد:

١- النقدُ الموضوعي أو البناء: وهو الذي يخلو من التجريح الشخصي
ويشيد ويمدح جوانب التميز والنجاح، وبعدها ينبه على جوانب النقص
دون مبالغة، ولا يكتفي بهذا، بل تجده يضع الحلول المناسبة، ويوضح كيفية
استكمال العمل على أتم وجه.

٢- النقدُ الظالم المغرض أو الهدام: وهو ذاك النقد الذي يستغل

(١) جدد حياتك، محمد الغزالي، (ص: ١٧٣).

النقص في العمل من أجل النبل ممن قام به، وتجريحه والتشفي منه ورميه بها ليس فيه، مع عدم الاهتمام بتصويب العمل أو التنبئ لما فيه من كمال وحق.

طرق التغلب على النقد:

١- استراتيجية الهجوم: وتعتمد تلك الاستراتيجية على الرد المضاد وبشكل مباشر، وبنفس لغة الناقد؛ وهذا قد يزيد الطين بلة، فهذا النوع يُورث جدلاً عقيماً، ولن يزيد أطرافه إلا عناداً واستكباراً.

٢- استراتيجية التجاهل: بمعنى أن يصم كل واحد منا أذنه عن سماع النقد، وكأن شيئاً لم يحصل، وهذا النوع من التصرف قد يكون ذا جدوى مع الناقد العنيد الذي لا هم له إلا النقد وحسب.

٣- استراتيجية التأني والتمهل: وتعني التريث في الرد على الناقد، والتفكير ملياً، وربما مشاورة الآخرين بما يمكنك أن تفعله مع الناقد؛ حتى ترى أنك قد أعددت شيئاً جيداً للرد عليه، وبشكل مناسب ومعقول؛ وربما تكتشف بترثك أنك على خطأ فعلاً؛ فيمكننا مراجعة أنفسنا، واستشارة أناس حياديّين تجاه الموضوع، عندها ستضح لنا الصورة كاملة وبكل موضوعية.

٤- استراتيجية الأرض المشتركة: وشعارها هو (الحكمة في إيقاف النقد والهجوم)، هادفاً بذلك إلى تلطيف الجو، والجلوس مع الناقد في جوٍّ أخويٍّ حواريّ؛ الهدف منه هو الوصول إلى الحق، وبيان وجهات النظر بعيداً عن التعصب.

فالحكيم هو من يجِدُ له من رأي الطرف الآخر مدخلًا حتى ولو كان صغيرًا؛ كي يتفق مع الناقد فيه، حتى يسهلَ ويُسرَّ الحوارَ الهادف، وقد يكون هذا الخيارُ أصعبَ الاستراتيجيات السابقة؛ ولكنه من أفضل الخيارات في الوصول إلى الحق، وتربية النفوس على المحبة والإخاء، والبعد عن الفرقة والعداوة؛ فكلُّ نقدٍ نتعامل معه بهذه الطريقة سيجعل منّا مجتمعًا متآلفًا متحابًا.

الوسائل السبع للتعامل مع النقد بصورة بناءة:

- ١- سَلِّ نفسك: ما الذي أتعلّمه من النقد؟ وحتى وإن كان النقدُ جارحًا، فيجب على الأقل أن أتعلّم منه شيئًا، وقد يكون به شيء من الحقيقة؛ فأنا أدري وأعلمُ بنفسِي من غيري.
- ٢- ركُزْ على الحقيقة والمحتوى في النقد، لا على لغة الخطاب ونبرة الكلام؛ فهذا كفيلٌ بأن يجعلنا مدرّكين لموضوع ومغزى النقد.
- ٣- علِّمْ نفسك دومًا بأن النقدَ له قيمة؛ حتى ولو بنسبة ضئيلة، فالنقدُ في كثير من الأحيان يعلمنا كيف نسيرُ في الاتجاه الصحيح، فلو أننا نتَّبع دومًا كل مدّاح ومصنِّق؛ فلن نتعلّم أبدًا، وسنقعُ في إخفاقات كثيرة.
- ٤- لا تأخذِ النقدَ بحساسية وبشكل شخصي، فغالبًا ما يسبب هذا السلوك الكثير من المشاكل التي تزيد النقد تعقيدًا.
- ٥- تجاهلِ الكلمات والعبارات الجارحة في النقد؛ فإن هذا يساعد على فهم حقيقة النقد بوضوح، كما أنه كفيل بأن يبعدنا عن الهبوط إلى مستوى لا يليق بنا.

٦- لا تتعجل في الرد، وخذ وقتك في التفكير، ولا تقلق ممن يستهزئ بك أو يحاول أن يشعرك بضعف شخصيتك، وكن دوماً واثقاً بنفسك؛ فإن الانتصار الحقيقي، ليس إسكات وإفحام الطرف الآخر؛ بل هو السعي في بيان الحق.

٧- تبسم؛ فإن تبسمك في وجه أخيك صدقة، وإن هذه الصدقة حتماً ستساعدك على الصبر والاسترخاء، وستساعد متقذك على الهدوء قليلاً.

الواجب العملي:

وإليك - عزيزي القارئ - بعضاً من الواجبات العملية، التي تساعدك - بإذن الله - في التعامل مع النقد بالصورة الصحيحة المثمرة؛ من أهم تلك الواجبات ما يلي:

- ١ - اصنع لنفسك مفكرة، تُسجل فيها كل ما تتعرض إليه من الانتقاد، وحدد نوعه، وقم بوضع خطة للاستفادة منه، كأن تسأل شخصاً تثق به عن كيفية التعامل مع هذا النقد والاستفادة منه.
- ٢ - اقرأ في هذه المفكرة من وقت لآخر، وتأكد من أن الخطط التي وضعتها للتغلب على هذا النقد أو الاستفادة منه قد تمت بنجاح.

تفكر دائماً:

الشجرة المثمرة لا بد وأن تُقذف بالحجارة

الوسيلة الحادية والعشرون: اكسر سلسلة الإرهاق المستمر

«الإرهاق أحد المصانع الكبرى للقلق» ديل كارنيجي^(١).

هل لي أن أسألك سؤالاً؟ متى كانت آخر مرة حصلت فيها على إجازة من عملك؟ متى كانت آخر نزهة قمت بها؟ ما هوايتك المفضلة؟ كم مرة تمارس الرياضة أسبوعياً؟

ربما يجيبني البعض: «لقد مرَّ وقتٌ طويلٌ دون أن أمارس هوايةً من هواياتي المتعددة»، أو يردّ عليّ البعض مُتَنَهِّداً: «آه، كان عندي هواية، ولكن كان ذلك أيام شبابي، ولكنني كبرتُ الآن»، وقد يعجب البعض من السؤال فيقول: «لا أجدُ الوقتَ الكافي لإنهاء عملي، فكيف أجدُ وقتاً لهواياتي؟!»، وربما يرى البعض أن في الهوايات مضيعة للوقت، ولا طائل منها.

ولكن دعني أكملُ تساؤلاتي لك: هل تشعرُ بالإرهاق؟ هل يسيطرُ عليك الإجهادُ المستمرُّ؟ هل تحسُّ في بعض الأوقات بأن كفاءتك في العمل ليست في أعلى مستوياتها؟ ألا تؤثر هذه الأحاسيس على مقدار إنتاجك في عملك؟ ألا تُضعِفُ مثل هذه الأحاسيس من رغبتك وهمتك في أداء مهام حياتك؟ وحتى لا يطول بنا مقامُ السؤال، تعالَ لنغوص بين ثنايا هذه الوسيلة؛ حتى نفتش فيها عن إجابة لهذه التساؤلات.

(١) دغ القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي، (ص: ١٨٧).

فوائد الاسترخاء:

إن الاسترخاء من أكثر ما يساعد الإنسان على التغلب على الإرهاق والإجهاد، ولا يحتاج من الإنسان إلى وقت كثير، بل فقط جرّب أن تغلق عينيك بعد وقت طويل أمضيته في عملك، حاول أن تلقي برأسك إلى الخلف أو أن تستلقي، حاول أن تجعل عضلات عينيك تسترخي؛ فإن ذلك يساعد على أن يكون الإنسان سعيداً، كما يمنحه النشاط اللازم ليكمل مهام حياته بمتعة وحيوية.

اجعل وقتاً لهواياتك:

إن الترفيه عن النفس من خلال الهوايات أصبح ضرورة عصرية، فعصرنا هذا كما يصفه الدكتور عبد الكريم بكار: «هو عصر المطالب المتزايدة، وهذا يعني أن على كل واحد منا أن يحسن كفاءته في مقاومة الضغوط التي تفرضها طبيعة العيش في هذا الزمان، وذلك يتطلب منا أن نتعود الاسترخاء والترفيه عن النفس في إطار من المشروعية والاعتدال»^(١).

وإن كنت ممن يتعلل بضيق الوقت وكثرة المهام الملقاة على عاتقه، مما يجعل فكرة أن يكون للهوايات نصيباً من يومك فكرة صعبة، فإليك هذه الحكمة التي تقول: (على الذين يجيدون الهرولة في هذه الحياة أن يتعلموا السكون والاسترخاء للحظات، عسى أن تستطيع بعض الأشياء الجميلة اللحاق بهم).

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ١٣).

الواجب العملي :

- ١ - حاول أن تجعل وضع جلوسك أثناء عملك أو في أيّ من أنشطة يومك وضعًا مريحًا.
- ٢ - حاول أن تجعل أعضاء جسمك التي لا تستخدمها أثناء العمل في وضع استرخاء.
- ٣ - ابدأ من اليوم في ممارسة بعض الهوايات التي تحبّ، وخصّص لها جزءًا من وقتك.
- ٤ - اخرج في نزهة مع أحد أصدقائك، ولا تتحدث فيها عن العمل، بل اجعلها وقتًا للاسترخاء والتأمل، ووقتًا للمتعة والترفيه.

نذكر دائمًا:

الإجتهاد المستمر عائق أمام النجاح؛ فاسع دائمًا إلى التغلب عليه

الوسيلة الثانية والعشرون: حدد هدفك

«مَن يركُزُ عينيه على الأفق البعيد هو فقط
من سيهتدي إلى الطريق الصحيح» داج
هامار شولد^(١).

قامَ أحدُ طلبة الماجستير في جامعة هارفارد الأمريكية بإجراء دراسة نادرة، كان ذلك في عام ١٩٥٣ م، حيث أجرى هذا الطالبُ استفتاءً لخريجي الجامعة في تلك السنة، وكان السؤال الذي وجَّهه إليهم هو: هل لك أهدافٌ محددة مكتوبة؟ وكانت النتيجة أن ٣٪ فقط من هؤلاء الخريجين وضعوا لهم أهدافاً محددة ومكتوبة عما يريدون القيام به في حياتهم، وبعد عشرين سنة من ذلك، أي في عام ١٩٧٣ م رجع إليهم صاحب البحث ليستطلع أحوالهم؛ فوجد أن ٣٪ حققوا نجاحاً في وظائفهم وأعمالهم أكثر مما حققه ٩٧٪ الآخرون مجتمعين^(٢).

فحريٌّ - أيها المؤمنُ - أن تكون أنت مع هؤلاء ٣٪، وأن تحدّدَ من اليوم هدفك؛ حتى تصلَ إلى ما تصبو إليه في الحياة من النجاح والسعادة، فلا يكفي فقط أن تُحدّدَ رسالتك في الحياة، ولا يكفي فقط كذلك أن تُحدّدَ رؤيتك التي تمثل أهدافك البعيدة المدى، لكن لا بد أن تترجم تلك الأهداف الكبيرة إلى أهداف أصغر، تستطيع أن تترجمها إلى واقع عملي ملموس، حتى تسيرَ

(١) أفضل ما قبل عن قوة الأهداف، كاثرين كارفيلاس، (ص: ٨٦).

(٢) آفاق بلا حدود، د. محمد التكريتي، (ص: ٥٠).

بك نحو أهدافك الكبيرة.

الشروط الخمسة للهدف الفعال :

ولكي يكون هدفك فعالاً يدفع بك نحو النجاح، فلا بد أن تتوفر فيه شروط خمسة؛ وهي:

١- المشروعية:

ونعني بها توافق الهدف مع شرع الله؛ كما قال تعالى في كتابه الكريم: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [العنكبوت: ٦٩].

٢- الدقة والوضوح:

ونعني بها أن يكون الهدف واضحاً محدداً، لا لبس فيه ولا غموض.

٣- القابلية للتقويم والقياس:

فالهدف الواضح الذي يمكن قياسه يعطيك القدرة على تحقيقه بنجاح؛ لأن معرفتك بمدى التقدم الذي تحرزه حيال هدفك، سوف يشجعك ويزيد من ثقتك بنفسك.

٤- القابلية للتحقيق:

بأن يكون الهدف يتسم بالواقعية والطموح في آن واحد؛ فلا تأخذك الحساسية فتحدد هدفاً تعلم يقيناً عدم قدرتك على تحقيقه، ولكن في نفس الوقت لا تسمح للانهازية والكسل أن يتغلغا بغلاف الواقعية، فتحدد هدفاً دون مستوى قدراتك.

٥- مراعاة عامل الزمن:

فالزمن رأس مال كل من ينشد النجاح، كما أن الهدف دون إطار زمنيٍّ يحدد البدء والنهاية لا يعدو كونه أمنية، ولا تنس أن يكون الإطار الزمني متسمًا أيضًا بالواقعية، بلا إفراط أو تفريط.

نصائح غالية لتحديد الأهداف:

ولعل السؤال الذي يتبادر إلى ذهنك هو: كيف أحقق أهدافي في الحياة؟ وإليك بعضًا من النصائح تعيينك على ذلك بإذن الله:

١- تحديد الهدف بدقة:

ولا تنس أن يتحقق في الهدف الذي تختاره الشروط الخمسة السابقة.

٢- الاستعانة بالله ﷻ:

وتظهر تلك الاستعانة في أكثر من وجه؛ كالدعاء والاستخارة والتوكل على الله تعالى.

٣- أن تضع الأهداف موضع الفعل:

بأن تستخدم نظرية ١٠ ستمترات، بمعنى أن «تصرف فورًا وتقدم على الأقل لمسافة ١٠ ستمترات تجاه هدفك كل يوم»^(١)، فتفعل ولو شيئًا بسيطًا يقربك من هدفك يوميًا، ومع مرور الأيام، ستجد أن ١٠ ستمترات يوميًا قد قطعت بك عشرات الأميال نحو أهدافك.

(١) المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٩٧).

الواجب العملي :

- ١ - اكتب ثلاثة أهداف تريد أن تحققها.
- ٢ - ضع خطة لكل واحد من تلك الأهداف.
- ٣ - ابدأ حالاً في التنفيذ، واستعمل نظرية ١٠ سنتمترات.
- ٤ - ولا تنس الدعاء والتوكل على الله.

نذكر دائماً:

تحرك كل يوم تجاه هدفك خطوة؛ تصل إليه بإذن الله ولو بعد حين

الوسيلة الثالثة والعشرون: رتب أولوياتك

«لدى كل واحد منا طاقات وإمكانات محدودة؛ ولذا فإن علينا دائمًا أن نسعى إلى تحقيق ما نظن أنه يشكل أولوية لنا» د. عبد الكريم بكار^(١).

والآن، وبعد أن وضعت رسالتك في الحياة، ورسمت رؤيتك لتنفيذ تلك الرسالة، وحددت أهدافك بدقة، قد يتبادر إلى ذهنك أيها المؤمن سؤال هام، ألا وهو: هل كل ما قممتُ بتحديدده ممكن التحقيق؟ وأين سأجد الوقت الكافي لتحقيق كل ذلك؟! وهنا يأتي دور هذه الوسيلة لكي تضعك على الطريق الصحيح.

يقول الشيخ السعدي رحمه الله: «وينبغي أن تتخير من الأعمال النافعة الأهم فالأهم، وميز بين ما تميل نفسك إليه وتشتد رغبتك فيه، فإن ضده يُحدثُ السامةَ والمللَ والكدرَ، واستعن على ذلك بالفكر الصحيح والمشاورة، فما ندمَ من استشار، وادرس ما تريد فعله درسًا دقيقًا، فإذا تحققت المصلحة وعزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين»^(٢).

قاعدة ٨٠/٢٠:

ولعلك تسأل نفسك، وهل هذان الرقمان (٢٠ و ٨٠) كافيان لحل

(١) بضاير في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ١١٠).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٨).

المشكلة؟! ولكن لا تتسرع أيها المؤمن، فهنا ليس فقط رقمين، إنها قاعدة صاغها الاقتصادي الإيطالي الشهير باريتو عام ١٨٩٧م، وذلك عندما وجد أن توزيع الثروة في مجتمعه على هذا الشكل؛ حيث أن ٨٠٪ من ثروة المجتمع في يد ٢٠٪ من الأثرياء، بينما يملك ٨٠٪ من المجتمع ٢٠٪ فقط من ثرواته.

يقول (ريشارد كوتش): «يفترض مبدأ ٨٠/٢٠ أن أعظم النتائج والعوائد تنبع من عدد ضئيل من الأسباب والمعطيات والجهد، وهذا يعني نظرياً أن ٨٠٪ من الإنجاز في مجال العمل يتحقق من خلال ٢٠٪ فقط من الوقت المبذول، ويعني بالتالي أن أربعة أخماس - أي الجانب الأكبر من الجهد المبذول في المجالات التطبيقية - يذهب هباء على عكس المتوقع عادة»^(١).

تطبيقات القاعدة في واقع الحياة:

ولهذه النظرية تطبيقات كثيرة في واقع الحياة، فمثلاً في الأعمال التجارية، ستجد أن أكبر نسبة من الأرباح غالباً ما تأتي من نسبة قليلة جداً من المنتجات، أما في الاستقراء والبحث ستجد أن أكبر نسبة من الاستنتاجات تأتي عن طريق نسبة لا تتعدى خمس المعلومات المتاحة.

وكذلك في العلاقات الشخصية: فمُمن بانتقاء أفضل الشخصيات التي تتوافق مع أهدافك ومناهجك في الحياة، ولتكن ٢٠٪ ممن تعرف، عليك بالتركيز معهم في العلاقة الشخصية، والتقرب إليهم، وتوطيد الصلات

(١) كتاب ٨٠/٢٠، ريتشارد كوتش، (ص: ١).

معهم بدرجة كبيرة، ولتكن ٨٠٪، وبالنسبة للشخصيات الأقل أهمية، فيمكن أن نتعامل معها باهتمام أقل، أي ٢٠٪ من الاهتمام مثلاً.

وفي حياتك الشخصية: ابحث عن الأوقات التي تشعر خلالها بأكبر قدر من السعادة، واسّع إلى تمنيّتها قدر الإمكان، وفي المقابل ابحث عن الأوقات التي تشعر خلالها بأقل قدر من السعادة، واعمل على تقليصها قدر الإمكان.

نصائح غالية لتطبيق قاعدة ٨٠/٢٠:

لكي تتمكن من تطبيق قاعدة ٨٠ / ٢٠ فأنت بحاجة إلى مجموعة من المبادئ الذهنية التي تعينك على تطبيق هذا المبدأ:

- ١ - مفتاح الإنجاز ليس الجهد فقط، ولكنه انتقاء الوسيلة السليمة التي تحقق هذا الإنجاز.
- ٢ - ليست المشكلة في ضيق الوقت، ولكنها في سوء إدارة البعض لوقته، ووضع الأمور الهامة تحت رحمة الأمور غير الهامة.
- ٣ - توقف عن التفكير بالطريقة التقليدية، وهو أن ٥٠٪ من الوسائل تساوي ٥٠٪ من النتائج، فهي غير واقعية، وتعوّد أن تفكر من اليوم بأن ٢٠٪ من الوسائل تساوي ٨٠٪ من النتائج.
- ٤ - عوّد نفسك أن تبحث دائماً عن الـ ٢٠٪ الفعالة في كل شيء وتستخرجها.

الواجب العملي :

- ١ - ابحث عن عملٍ من الأعمال كان يأخذُ منك مجهودًا مضيئًا، ولا تشعر فيه بالإنجاز الحقيقي، وجرب فيه العمل بطريقة ٨٠/٢٠.
- ٢ - اختر كلَّ يوم نشاطًا من الأنشطة التي تقوم بها، وقم بتحليل عناصره؛ حتى تتوصلَ إلى العناصر المؤثرة، والتي بإنجازها تكون قد أنجزت الجزء المهم من هذا النشاط.

نذكر دائما:

فكرُ بطريقة ٨٠/٢٠

الوسيلة الرابعة والعشرون: استثمر وقتك بفاعلية

«يا ابن آدم إنما أنت أيام، كُلَّما ذهبَ يومٌ ذهبَ بعضُك» الحسن البصري^(١).

كيف نُمضي أوقاتنا؟

كلنا يدرك أن الوقتَ يَمُرُّ سريعًا ولا نشعر به، بل إننا نُمضي أوقاتًا مديدة في أنشطة اليوم الروتينية، فإن كان متوسطُ عمرِ الإنسان ستين عامًا، فلننظر كيف نقضي بعضَها؟! إننا نقضي ٨ أيام في ربط الأحذية، و ٣٠ يومًا في انتظار إشارات المرور، و ٣٠ يومًا أخرى نقضيها عند الحلاق.

بالإضافة إلى ٩٠ يومًا في تنظيف الأسنان بالفرشاة، و ١٥٠ يومًا في انتظار الحافلات، و ١٨٠ يومًا نقضيها في دورة المياه؛ بل ونقضي ٧٣٠٠ يومًا (أي: ما يعادل ٢٠ سنة) في النوم، بينما يشغل كسبُ الرزق ٣٢٨٥ يومًا فقط (أي: ما يعادل ٩ سنوات من أصل ٦٠ سنة)^(٢)!

استثمار الوقت سبيل للسعادة:

فإن شغلَ الوقت فيما ينفع واستثمارَه فيما يفيد من أهمِّ وسائل السعادة والهناء في الحياة، فكما يقول الشيخُ عبد الرحمن السعدي رحمه الله: «من أسباب دفعِ القلقِ الناشئ عن توترِ الأعصاب، واشتغالِ القلب ببعض

(١) سير أعلام النبلاء، الذهبي، (٤/ ٥٨٥).

(٢) كيف تدبر وقتك، د. صلاح الدين محمود، (ص: ٩).

المكدرات: الاشتغال بعملٍ من الأعمال أو علمٍ من العلوم النافعة، فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته^(١).

الإمام النووي يعلمنا إدارة الوقت :

لما مات الإمام النووي رحمه الله؛ قَسَمُوا كتبه ومؤلفاته على أيام حياته، فوجدوا أنه لو كان يكتب من عمر عشر سنين؛ فإن معدل ما يخطه في اليوم يبلغ أربع كراريس، أي بمعدل أربعين صفحة يوميًا، وها هو يجلي لنا حقيقة السر الذي جعل منه رجلًا عظيمًا ناجحًا مؤثرًا فيقول: «إذا غلبني النوم أسندت رأسي إلى الكتب لحظةً وأنتبه»^(٢).

الواجب العملي :

وإن كنت ترغب حقًا في النجاح؛ فلا بد أن تجعل لنفسك قائمة للأعمال اليومية، وإليك بعض النصائح التي ستعينك على إعداد قائمة ناجحة وفعالة:

- ١ - ضع قائمتك في نفس الوقت من كل يوم، اقضِ بضع دقائق بعد نهاية عمل اليوم، أو قبل ابتداء العمل من اليوم التالي في وضع القائمة، ولا تضع أكثر من قائمة، واجعل القائمة في جيبك حتى يسهل الوصول إليها، يجب أن تحتوي القائمة على كل مهامك ونشاطاتك التي تريد إنجازها في هذا اليوم، وعلى موعد إنجازها، كذلك يجب أن تحوي كل

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٠).

(٢) المنهل العذب الروي في ترجمة قطب الأولياء النووي، السخاوي، (١/ ٢٨).

اجتماعاتك، ولقاءاتك، واتصالاتك الهاتفية، ... إلخ.

٢- خصص لكل مهمة وقتًا محددًا لإنجازها، فقاعدة (باركنسون) تقول: «إن العمل يتمدد كي يملأ الوقت المتاح لاستكمالها»^(١)، راجع مهامك اليومية مرة أخرى، وقم بإلغاء كل المهام غير الضرورية، وفوّض كل المهام التي يستطيع غيرك القيام بها.

٣- اترك وقتًا في برنامجك اليومي للراحة والاسترخاء، وخصص وقتًا من آنٍ لآخر من أجل ممارسة هواية مفيدة، ولا تنس أن تجعل في برنامجك أوقاتًا خاصة للتطوير الذاتي، من خلال القراءة والدراسة، وأخذ الدورات التخصصية المناسبة، وغير ذلك، وتذكر دائمًا أنه لا بد أن تكون خططك مرنة، بحيث يمكن الإضافة عليها، أو الإلغاء منها، وأن تترك وقتًا للطوارئ.

نذكر دائمًا:

الوقت هو الحياة، فلا تضيع حياتك سُدًى

(١) كيف تدير وقتك، الدكتور صلاح الدين محمود، (ص: ٢٩).

الوسيلة الخامسة والعشرون: التقييم المستمر سبيل التطور

«لقد صحبته عشرين سنة، صيفًا وشتاءً،
حرًا وبردًا، ليلاً ونهارًا، فما لقيته في يوم إلا
وهو زائد عليه بالأمس» إبراهيم الحربي
يصف الإمام أحمد بن حنبل^(١).

لو نظرنا إلى ديننا الحنيف، وتصفحنا تاريخ أمتنا المشرق؛ لوجدنا أن
عملية التحسن والارتقاء المستمر، هي عامل أساسي من عوامل نجاح تلك
الامة في قيادة العالم في زمن من الأزمان، يقول الإمام ابن الجوزي: «من
الصفوة أقوامٌ مُدُّ تيقظوا ما ناموا، ومذ سلكوا ما وقفوا، فهمهم: صعودٌ
وترقٍ، كلما عبروا مقامًا إلى مقام، رأوا نقص ما كانوا فيه فاستغفروا»^(٢).

التقييم مفتاح التطوير:

فأمل معي قول ابن الجوزي السابق، حين قال: «كلما عبروا مقامًا إلى
مقام، رأوا نقص ما كانوا فيه»، وهنا تكمن الخطوة الأولى نحو التحسين
المستمر، والتطوير المطرد، ألا وهي التقييم المستمر، فإن أردت أن ترفع من
قدرتك على التخطيط لحياتك، وأن تتمكن من استغلال وقتك بطريقة
أفضل، وأن تطور من سرعتك، وتزيد من قوة سيرك نحو رؤيتك؛ فأنت
بحاجة إلى تقييم أدائك في إنجاز أهدافك كل أسبوع.

(١) طبقات الحنابلة، ابن أبي يعلى، (ص: ٣٥).

(٢) صيد الخاطر، ابن الجوزي، (ص: ٣٥٨).

فالتقييم ستمكن من تطوير أدائك باستمرار، فكما يقول (ستيفن كوفي): «قيمة أي أسبوع ليست فيما أنجزنا خلاله من أعمال، إنما أيضًا فيما نتعلمه منه، وما نكتسبه من خبرة نتيجة للمعايشة»^(١).

اجعل العقبات هي المُعلِّم:

وأعظمُ وسيلة لكي تستفيد من عملية التقييم الأسبوعي لأهدافك وإنجازاتك، أن تجعلَ من تلك التحديات والعقبات التي واجهتك أولَ مُعلِّم لك، وإياك أن تثبط تلك العقبات من همتك، أو أن تقللَ من عزِّمك، بل على العكس، رَحِّبْ بها، واجعلها فرصةً نُمُوَّك وتطورك.

كيف تُقيم يومك؟

في نهاية كل يوم اسأل نفسك هذه الأسئلة التقييمية الثلاثة: ما أهم إنجازات وإيجابيات اليوم؟ ما أهم سلبيات اليوم؟ ما أهم الدروس المستفادة هذا اليوم؟

كيف تُقيم أسبوعك؟

في نهاية كل أسبوع، وفي جلستك الأسبوعية مع نفسك للتخطيط للأسبوع القادم، ابدأ بتقييم الأسبوع الماضي، واسأل نفسك هذه الأسئلة: ما الأهداف التي حققتها؟ وما الذي دفعني لتحقيق هذه الأهداف؟ ما التحديات التي واجهتني؟ وكيف تغلبتُ على هذه التحديات؟ هل أضعتُ

(١) العادات السبع، ستيفن كوفي، (ص: ٢٧٨)، باختصار.

فرصًا كان من الممكن استغلالها لإنجاز بعض الأولويات؟ ما الأهداف التي لم تتحقق؟ وما الذي منعني من إنجاز هذه الأهداف؟

الواجب العملي :

- ١ - واطب على جلسة التقييم الأسبوعية التي تجلس فيها مع نفسك، وتقيم فيها ما أنجزته من أهداف.
- ٢ - واطب على أن تسأل نفسك يوميًا قبل النوم الأسئلة التقييمية الثلاثة.
- ٣ - اعمل على أن كل يوم أفضل من اليوم الذي قبله.

نذكر دائما:

التقييم المستمر يدفعك دومًا إلى الأمام

الوسيلة السادسة والعشرون: الرغبة المشتعلة

«إنما يُقَطَّعُ السفرُ وَيَصِلُ المسافرُ بلزومِ الجادة
وسيرِ الليل، فإذا حاذَ المسافرُ عن الطريق، ونام
الليلَ كلَّه، فمتى يصلُ إلى مقصده؟!» الإمام
ابن القيم^(١).

في يوم من الأيام ذهب شابٌ إلى حكيم صيني ليتعلم منه سرَّ النجاح،
فلما قابل الحكيم بادره بالسؤال، وقال: هل تستطيع أن تذكر لي ما هو سرُّ
النجاح؟

فرد عليه الحكيم الصيني بهدوء قائلاً: سرُّ النجاح هو الدوافع، فسأله
الشاب: ومن أين تأتي هذه الدوافع؟

فرد عليه الحكيم الصيني: من رغباتك المشتعلة.

فارتسمت على قسَمات وجه الشاب علامة استفهام كبيرة، وازداد
تعجبه واستغرابه، ولكنه قطع سلسلة التعجب تلك، وبادر الحكيم بسؤال
آخر: وكيف تكون عندنا رغبات مشتعلة؟

وهنا استأذنه الحكيم لعدة دقائق، ثم عاد إليه ومعه وعاء كبير مملوء
بالماء، ثم سأل الشاب: هل أنت متأكد أنك تريد معرفة مصدر الرغبات
المشتعلة؟

(١) الفوائد، ابن القيم، (ص: ٩٩-١٠٠).

فأجابه الشاب بلهفة: طبعًا، فطلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء الماء وينظر فيه، وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب، ووضعها داخل وعاء الماء!

مرت ثوانٍ ولم يتحرك الشاب، ثم بدأ يشعر بالاختناق شيئًا فشيئًا، وبدأت مقاومته تزداد، حتى نجح في تخليص نفسه، ولما أخرج رأسه من الماء، نظر إلى الحكيم، وشرارة الغضب تنبعث من عينيه، وقال: ما هذا الذي فعلته؟

فردَّ عليه الحكيم بهدوء شديد: ماذا تعلمت من التجربة؟ فقال الشاب: لم أتعلم شيئًا.

فبادره الحكيم قائلاً: لا يا بني، لقد تعلمت الكثير، ففي خلال الثواني الأولى أردت تخليص نفسك من الماء، ولكن دوافعك لم تكن كافية، ولما بدأت رغبتك في الاشتعال؛ بدأت في تخليص نفسك.

ثم أضاف الحكيم الصيني: عندما تكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح، فلن يستطيع أحدٌ إيقافك^(١).

احفظ شعلة الهمّة:

ولكن - عزيزي المؤمن - لا يكفي أن تتمتع بالحماسة فقط لبعض الوقت، بل يجب عليك أن تحافظ على شعلة رغباتك وأهدافك متقدة دائماً بداخلك؛ لكي تمددك بالإصرار على استكمال الطريق إلى نهايته، فمهما

(١) المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٢٨-٢٩)، بتصرف.

واجهتك المشاكل والعقبات، فلا بد لتلك الرغبات المشتعلة أن تُذكي جذوة الحماسة والهمة، وهكذا يصبح لحياتك معنى، وإنما يأتي الإصرار بحفظ شعلة الحماس داخل قلبك، وَضَعْ نُصَبَ عَيْنِكَ قَوْلَ الإمام الجنيد رحمه الله حين قال: «عليكم بحفظ الهمة، فإن حفظ الهمة مقدمة الأشياء»^(١).

اقنع نفسك بأهمية أهدافك :

وكأي شعلة في الحياة تحتاج إلى وقود؛ لكي يضمن للشعلة استمرارها، فهكذا شعلة الرغبة والحماسة، تحتاجُ إلى وقود، وها هو الوقود الأول الذي يُذكي جذوة الحماسة في نفوسنا، ألا وهو وقود القناعة بأهمية تحقيق هذا الهدف، قناعة تجعلك تشعر بأنك لا تستطيع أن تعيش بدون تحقيق هذا الهدف؛ وبالتالي فلا بديل عن إنجازه، مهما كانت العوائق والعقبات، ووقتها لن تعباً بالجهد والمشقة في سبيل تحقيق الهدف.

ولكي توجد هذه القناعة الراسخة بالهدف، لا بد أن يكون لديك أسباب واضحة وقوية تدفعك دفعا إلى العمل والإنجاز، والتغلب على أية عقبة في الطريق، ولذا؛ فأول وقود للرغبة المشتعلة هو تحديد الأسباب الدافعة لإنجاز هذا الهدف، ولذلك؛ أحضر كراسة خاصة بك، ودوّن ما تستطيعه من أسباب تدفعك لإنجاز هذا الهدف، اكتب خمسة أسباب على الأقل، وإذا حدثت وشعرت بفتور في همّتك؛ راجع هذه الأسباب مرة أخرى، وستجد همّتك قد ارتفعت من جديد.

(١) حلية الأولياء، أبو نعيم، (١٠/٢٦٨).

اكتب الفوائد التي ستجنيها من أهدافك :

وبعد أن حفرت في قلبك وعقلك تلك القناعة الراسخة بأهمية أهدافك، ها هو الوقت الثاني؛ فإن أردت أن تُشعل من رغبتك تجاه شيء ما؛ فم بكتابة الفوائد والمتع التي ستجنيها من جراء تحقيق هذا الهدف، وكتابة الخسائر والآلام التي ستناؤها جراء عدم تحقيقه، اكتب خمس فوائد وخمس خسائر على الأقل، وإذا شعرت بفتور في همتك راجع تلك الفوائد والخسائر مرة أخرى؛ وستجد حماسك قد تجددت.

الواجب العملي :

- ١- فم بكتابة الأسباب الدافعة وراء إنجاز هدف من الأهداف الحالية التي تريد تحقيقها، اكتب خمسة على الأقل.
- ٢- فم بكتابة فوائد إنجاز هذا الهدف وخسائر عدم إنجازه، اكتب خمسة على الأقل.
- ٣- اجعل أسمى أهدافك الوصول إلى رضى الله تعالى والفوز بالجنة والنجاة من النار، ولتكن جميع أهدافك الأخرى وسائل لتحقيق هذا الهدف الأسمى.

لذكر دائما:

نقطة الانطلاق لإنجاز الأهداف هي الرغبة المشتعلة

الوسيلة السابعة والعشرون: التصور والتخيل

«يجب عليك أولاً أن ترى الشيء في عقلك
قبل أن تتمكن من تحقيقه» أليكس
موريسون^(١).

بعد أن فاز (أندريه أجاسي) في بطولة (ويمبلدون) للتنس الأرضي عام ١٩٩٢م، جاءه الصحفيون يباركون ويهنئون، فقال لهم مستنكراً: لم تكن هذه المرة الأولى التي أفوز فيها ببطولة (ويمبلدون)، فقد فزتُ بها آلاف المرات من قبل؛ فتحير الصحفيون وتعجبوا من ذلك، فقال لهم: منذ أن كان عمري ١٠ سنوات، لا أنام ليلتي إلا بعد أن أكون قد تخيلتُ فوزي هذا، وتخيلتُ نفسي وأنا أرفعُ هذا الكأس، لقد تخيلتُ فوزي وإنجازي وسعادي آلاف المرات^(٢).

أسرار العقل الباطن:

عقلك الباطن لا يفرّق بين الحقيقة والخيال، وأنت إذا أكثرت من تصور وتخيل نفسك وأنت تحقق النجاح في سعادة، وأكثرت تكرار هذه الصورة على عقلك؛ ستصير حقيقة عنده، وسيفتح لك الملفات العقلية المؤيدة لتحقيق هدفك؛ مثل: الثقة والحماس، والإصرار والتغلب على المشاكل والعقبات.

(١) أفضل ما قبل في النجاح، كاثرين كارفيلاس، (ص: ٩٠).

(٢) كيف أصبحوا عظماء، د. سعد الكرياني، (ص: ١٥).

التخيلُ بدايةُ النجاح:

إذا نظرت إلى تاريخ الحضارة البشرية، وما وصلت إليه من تقدم وتكنولوجيا؛ ستجدُ أن السببَ وراءَ أية فكرة ظهرت وأفادت البشرية، هو قوةُ تخيل أصحابها لها.

ولذا؛ ستجد دائماً الناجحين كانوا يمتلكون قوةً تخيل لأحلامهم، مكنتهم في النهاية من التغلب على المشاكل التي واجهتهم، والوصول إلى غاياتهم.

سُئل محمد علي كلاي عن الطريقة التي وصل بها إلى الامتياز في الملاكمة؛ فقال: «لقد تعلمت منذ مدة طويلة، أن كون الشخص على درجة عالية من الكفاءة ليس كافياً، ولكن لا بد أن يكون عنده خيال خصب وأحلام»^(١).

أحلام تحولت إلى حقيقة:

«عن أبي الزناد قال: اجتمع في الحِجْر مصعب، وعروة، وعبد الله بن الزبير، وعبد الله بن عمر، فقالوا: تَمَنُّوا، فقال عبد الله بن الزبير: أما أنا فأتمنى الخلافةَ، وقال عروة: أما أنا فأتمنى أن يؤخذ عني العلم، وقال مصعب: أما أنا فأتمنى إمرةَ العراق، والجمع بين عائشة بنت طلحة، وسكينة بنت الحسين، قال عبد الله بن عمر: أما أنا فأتمنى المغفرة، قال: فنالوا ما تمنوا، ولعل ابن عمر غُفِرَ له»^(٢).

(١) المقابيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٧٤).

(٢) صفة الصفوة، ابن الجوزي، (١/ ٥٦٦).

تمرين لتقوية التصور:

يومياً قبل النوم مباشرة اشرب قليلاً من الماء، وخذ نفساً عميقاً، وتخيل نفسك وأنت تحقق أحلامك وأهدافك في الحياة، وأنت تتغلب على جميع العوائق والعقبات مهما كانت، وتصل إلى ما تريد.

وعندما تستيقظ من النوم مباشرة قم بشرب قليل من الماء، وتخيل نفسك مرة أخرى وأنت تحقق أحلامك، وتتغلب على التحديات، وستجد أثر قوة التصور على زيادة الطاقة الإيجابية، وقوة التحرك نحو هدفك، والتغلب على العقبات التي تواجهك بإذن الله تعالى.

الواجب العملي:

- ١ - قم بممارسة التمرين اليومي للتصور عند النوم.
- ٢ - حاول أن تصنع ألبوماً بالصور للأحلام التي ترجو تحقيقها في الواقع، تضع فيه مثلاً صورة بيت الله الذي وددت أن تذهب إليه حاجاً أو معتمراً، أو صورة قيادتك لمجال من المجالات التي تخدم فيها دينك ووطنك، أو مكان معين تريد السكن فيه.
- ٣ - اصنع ملفاً للأشياء التي حققتها من ألبوم الأحلام، ضع صور تحقيق هذا الحلم بالفعل، وضع بجانبه تلك الصور التي كنت وضعتها من قبل في ألبوم الأحلام.

نذكر دائماً:

تخيل نفسك وأنت تحقق الهدف

الوسيلة الثامنة والعشرون: التحسين المستمر

«الالتزام بالتحسين المستمر مصدر عظيم
من مصادر الشعور بالأمان» د. عبد
الكريم بكار^(١).

«افترض أنك رأيت شخصًا يتصبب عرقًا، وهو يحاول قطع إحدى
الأشجار بمنشار صدئ، وحينما تسأله: ماذا تفعل يا رجل؟ يرد عليك بحدة
ونفاد صبر: ألا ترى؟ إنني أحاول قطع هذه الشجرة.

فتقول له: يبدو عليك الإرهاق التام، فكم من الوقت مضى عليك
وأنت تحاول قطع هذه الشجرة؟

فيقول: أكثر من خمس ساعات، وأنا في هذه المهمة الشاقة.

فتقول له: ولماذا لا تأخذ استراحة قصيرة تسن فيها هذا المنشار الصدئ
الذي تستعمله؟ فلا شك أن ذلك سوف يجعلك تنتهي من هذه المهمة بسرعة
أكبر. فيرد عليك: ليس عندي أي وقت أضيعه في سن هذا المنشار، فأنا
مشغول»^(٢).

ما رأيك أخي العزيز في هذا الرجل؟! كأي بك تتعجب من فعله،
ولكن مهلاً، اسمح لي أن أخبرك أن أكثر الناس مثل هذا الرجل، يغرقون في
واجباتهم، ويصرفون جُلَّ وقتهم في جزئيات العمل اليومي، وينسون إعادة

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٧٨).

(٢) العادات السبع، ستيفن كوفي، (ص: ٤١٤).

شحن منشأ الإرادة والعزيمة، ويفرطون في تجديد حيويتهم ونشاطهم؛ مما يجعل الإرادة تصدأ، والعزيمة تكبل، والفعالية تندثر، وما زال أصحابنا يصرون على محاولة إنجاز الأعمال، ويشكون من ضعف فعاليتهم وقلة إنتاجيتهم.

التجديد المتوازن:

وكما أن الإنسان عليه أن يعيش حياته متوازناً بين جوانب الحياة الأربعة؛ فكذا يجب أن يكون تجديده متوازناً بين هذه النواحي الأربعة، ليضمن فعاليتة وسعادته في الحياة، وذلك بأن يشمل التجديد على الجوانب التالية:

التجديد في الجانب الإيماني:

تستطيع أن تجدد نفسك إيمانياً بالبحث عن عبادة معينة لها عظيم الأثر على قلبك، وهذا قد يختلف من شخص لشخص، فبعض الناس أكثر شيء يرفع إيمانهم هو الذهاب للعمرة، بينما بعضهم يكون الذهاب للمقابر، أو سماع موعظة عن الموت والقبر هو أكثر ما يجدد طاقتهم الإيمانية.

بينما آخرون تكون أعمال الصدقات، والمسح على رؤوس اليتامى لها النصيب الأوفر من رفع منسوب إيمانهم من جديد، ويهوى بعض الناس الاعتكاف في المسجد لما له من أعظم الأثر على القلب، بينما يعشق آخرون تلاوة القرآن في خلواتهم وقيامهم بالليل، أيًا كان؛ ابحث عما يجدد إيمانك وافعله.

على أننا نُنَبِّهُكَ - عزيزي القارئ - في هذا المقام أنه عليك أن تحدّد تجديد إيمانك محطات زمنية، فيجب أن يكون لديك محطة يومية صغيرة لتجديد إيمانك؛ كالتلاوة وصلاة الجماعة والحضور إليها مبكرًا والذكر، ثم محطة أسبوعية أكبر؛ كصلاة الجمعة وصوم يوم الاثنين والخميس، ثم محطة شهرية أكبر؛ مثل: صيام ثلاثة أيام كل شهر، وعمل عمرة كل شهر، أو الذهاب للملجأ الأيتام مرة في الشهر، ثم محطة سنوية كبرى مثل: اعتكاف العشر الأواخر من رمضان، أو الذهاب للحج.

التجديد في الجانب الشخصي:

ولديك العديد من الأمور لتجديد ذاتك وتنميتها؛ منها ما هو يومي، ومنها ما هو أسبوعي، ومنها ما هو شهري، ومنها ما هو سنوي.

فيوميًا أنت بحاجة لربع ساعة في بداية كل يوم لوضع جدولك اليومي، وتوضيح أهدافك خلال اليوم، كما أنك بحاجة إلى القراءة على الأقل ربع ساعة يوميًا؛ فالقراءة أهم وسيلة لتطوير الذهن وشحذه، إلى جانب سماع الأشرطة السمعية المفيدة أثناء قيادتك للسيارة؛ لتكون بذلك قد أحسنت استغلال هذا الوقت الضائع في تنمية نفسك.

وأما أسبوعيًا؛ فأنت بحاجة لساعتين كل أسبوع لجلسة التخطيط الأسبوعي، كما تستطيع تجديد نفسك أسبوعيًا بالذهاب لمكان استجمام في نهاية كل أسبوع، أو حضور ندوة أو أمسية جماهيرية في التنمية البشرية.

وأما شهريًا؛ فقد يكون تجديدك الشهري برحلة شهرية إلى مكان متميز وهادئ، أو بحضور دورة تدريبية.

وأما سنويًا؛ فالذهاب للمصيف له أثرٌ جيد في شَحْذِ طاقتك من جديد، وحضور دورة مكثفة في التنمية البشرية تؤهِّلُك لأن ترتقي بنفسك بصورة أكبر وتفيدَ غيرَكَ بعد ذلك.

التجديد في الجانب الاجتماعي:

تحتاج بصورة يومية قضاء بعض الوقت مع أفراد أسرتك، تمرُّح وتمرُّح معهم، وأقل شيء في ذلك أن تجتمعوا مرةً يوميًا على إحدى وجبات الطعام الأساسية، وأسبوعيًا تحتاج للاجتماع مع العائلة القريبة منك كوالديك وإخوتك، كما تحتاج للخروج والتنزُّه بأسرتك مرةً كل أسبوع، وأخذهم لمكان يستجمعون فيه، كما يفضل أن تلتقي بأصدقائك وأحبابك على الأقل مرة كل أسبوع، لتجديد الصلة بهم.

وشهريًا تحتاج أن تَصِلَ بقيةَ أقاربك، وعملَ رحلةٍ شهرية لأفراد أسرتك وعائلتك المقربة، وسنويًا يكون اصطحابُ عائلتك معك إلى المصيف له بالغُ الأثر في دعم الأواصر العائلية، وإضافة نوع من المرح والبهجة لحياتك الأسرية.

التجديد في الجانب المادي:

فأنت بحاجة إلى مراجعة خططك في العمل يوميًا، كما تحتاج إلى تقييم أدائك وتطويره بصفة مستمرة، ومما يساعدك على التطوير القيامُ بتسجيل وتدوين أهم ما تعلمته خلال اليوم؛ ففي كل يوم من أيام عملك ستتعلم شيئًا جديدًا، وأنت بحاجة إلى تسجيله وعدم نسيانه لتكون الخبرة.

وأُسبوعيًّا يجب أن تجدّد نفسك في العمل بالاطلاع على الأفكار الجديدة في مجال عملك، ومتابعة أحدث ما وصل إليه العلم والتكنولوجيا، وحضور محاضرات تناقش ذلك، كما تحتاجُ إلى مراجعة قوائمك المالية، والتأكد أنك تسير وفق الميزانية الموضوعة.

وشهريًّا حاول أن تحضر دورة تدريبية في مجال عملك، تعينك على الارتقاء بنفسك في العمل، كما تحتاج وضع ميزانية الشهر المالية، وسنويًّا اجعل هناك رحلة سنوية لفريق عملك، تراجعون فيها أهدافكم السنوية، وتضعون خلالها خطة العام، وتبحثون أهم سبل تطوير عملكم، كما تحتاج وضع خطتك المالية خلال العام، وأهم ما تريد شراءه وامتلاكه هذا العام.

الواجب العملي:

- ١ - من أعظم مجدّدات الإيمان: ذكرُ الله تعالى وتلاوةُ القرآن.
- ٢ - حضورُ الدورات المكثفة في مجال التنمية البشرية له أثر في تجديد الشخصية.
- ٣ - حدّث معلوماً بك باستمرار.

نذكر هـ/ثما:

إذا لم تستطع أن تكون قدوةً صالحة؛ فلن تستطيع إلا أن تكون عبرةً من العبر

الوسيلة التاسعة والعشرون: المرونة^(١)

«من لا يمتلك المرونة اللازمة للحياة
سيتهيب كل جديد، ولن يشرع في عمل
مفيد، وستعُدُّ نجاحه على الأصابع» د.
عبد الله السبيعي^(٢).

يُحكى عن أحد صيادي السمك أنه كان يصطاد، وكلما خرجت له
سمكة صغيرة احتفظ بها، وفي كل مرة خرجت سمكة كبيرة ألقى بها في
البحر مرة أخرى، فاقترب منه أحد الأشخاص وسأله، وقد غلب عليه
الفضول: هل يمكن أن تشرح لي السرَّ في أنك تُلقِي بالسمك الكبير مرة
أخرى في البحر، وتحفظ فقط بالسمك الصغير؟! فرد عليه الصياد قائلاً: أنا
حزينٌ جداً على هذا الفعل، ولكنني مضطر إلى ذلك، ولا توجد أمامي أية
طريقة أخرى، حيث أن القدر الذي أطهو فيه السمك صغيرٌ جداً، ولا
أستطيع طهي السمك الكبير فيه، لذلك أُلقي به إلى الماء مرة أخرى!

مفهوم خاطئ عن المرونة:

قد يمتلك الواحد منا مهاراتٍ عديدة، ويحوز إمكاناتٍ مديدة، وقد
يكون ذا رغبة مشتعلة، وهمية متقدة، ولكن سرعان ما يقف في وجهه
العقبات - وحتماً ستقف - وحينها لا يصبح للمهارة معنى، ولا للرغبة

(١) مستفادة من كتاب المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ١٢٦-١٢٧).

(٢) صناعة النجاح، د. عبد الله السبيعي، (ص: ١٩٤).

مكان، إذا لم يتحل هذا الإنسان بالمرونة الكافية، والتي تجعله يجتاز العقبات، ويقفّر فوقّ الحواجز.

وهناك وهمٌ خاطئٌ عند الكثير من الناس، الذين يرون أن المرونة ما هي إلا رُضوخٌ للظروف، وأن التصلّب والجمود على القرارات أو الآراء حتى لو كانت خاطئة هو قمةُ الفضيلة، وذروةُ القوة.

وهذا ليس بالصحيح؛ فالديناميكيات العملاقة التي تفوق الخريّت في حجمها ووزنها وطولها وقوة جسمها، لم تنفعها كل تلك الإمكانيات، ولم يشفع لها تصلّبها وفقدانها للمرونة وقوة التكيف مع الواقع، فلم تستطع أن تتأقلم مع التغيرات التي تطرأ على بيئتها، فانقرض الديناميكيات غير المرن، وبقي الخريّت المرن.

أهم مميزات الشخص المرن:

أهم ما يميز الشخص المرن عن غيره، أنه يمتلك أكثر من حلٍّ لأية مشكلة، ولديه أكثر من طريق للوصول إلى هدفه، بحيث إذا جربَ حلاً لمشكلة ما، ولم يُجدِ معه هذا الحل نفعاً؛ لم يتوقف، ولم ينثنِ عزمه وإصراره، وإذا انسد طريق الوصول إلى هدفه؛ أخذ طريقاً آخر، ولم يقف حائراً يفكر ماذا يصنع وقد انسد الطريق!

ولذا يقول (ألبرت أينشتاين): «السذاجة أن تعمل نفس الشيء، وبنفس الطريقة ثم تتوقع نتائج مختلفة»^(١)، فالشخص المرن له أكثر من طريقة وأكثر من أسلوب لكي يحقق الفوز، إذا فشلت وسيلة جرب الأخرى،

(١) صناعة النجاح، د. طارق السويدان، (ص: ٨٥).

والخطأ الذي يقع فيه أغلب الناس أنهم يتعلقون بالوسيلة، ويتشبثون بها، وينسون الهدف، فيفتقدون المرونة في حياتهم.

تمرين هام جداً لبناء المرونة :

- ١ - اختر هدفاً من الأهداف التي تريد تحقيقها، وقم بوضع ثلاث خطط مختلفة للوصول إلى هدفك، حتى إذا فشلت إحدى هذه الخطط؛ يكون لديك الاستعداد بالخطط الأخرى.
- ٢ - قم بتوقع العقبات التي ستواجهك في طريقك نحو هدفك، وضع لكل عقبة أكثر من حل لإزالتها من طريقك.
- ٣ - احرص على أن يكون ذهنك دائماً متفتحاً لأية فكرة جديدة، فقد تأتي الأفكار الإبداعية والحلول الابتكارية في أي وقت.
- ٤ - قيم خططك يومياً، وابحث عن طرق لتطويرها وتحسينها باستمرار.

الواجب العملي :

- ١ - قوِّ رغبتك في المرونة: وذلك بكتابة الفوائد التي ستجنيها من المرونة، والخسائر التي ستناها إذا لم تصبح مرناً.
- ٢ - مارس تمرين المرونة مع كل هدف تريد تحقيقه.
- ٣ - لا تنازل عن قيمك وثوابتك بدعوى المرونة.

نفكر دائماً:

نمَّعْ بالمرونة

الوسيلة الثلاثون: الالتزام والانضباط

«أحبُّ الأعمالِ إلى الله أدومُه وإن قلَّ»
حديث نبوي شريف^(١).

كان الإمام أبو يوسف القاضي من أشهر تلامذة الإمام أبي حنيفة، ولما مرضَ يوماً قال عنه الإمام أبو حنيفة: «إن يمت هذا الفتى فهو أعلم من عليها»^(٢)، وقد كان أبو يوسف قاضي الآفاق، ووزير الخليفة هارون الرشيد، وزميله في حجه، وكان الرشيد يباليه في إجلاله.

ولم يكن الذكاء ولا العبقرية هي ما ميزته، بل كان التزامه وانضباطه ومثابرته في طلب العلم هي سرُّ نجاحه، ووصوله إلى ما وصل إليه، ولذا؛ كان الإمام أبو حنيفة يقول له: «كنتَ بليدًا فأخرجتك المواظبة، وإياك والكسل فإنه شؤمٌ وآفة»^(٣).

لا إنجاز بدون التزام:

انظر مثلاً إلى الإمام البخاري، فقد مكثَ ستة عشر عاماً حتى استطاع جمع كتابه صحيح البخاري، الذي هو أصحُّ كتاب بعد القرآن الكريم، وقد جمع صحيحه المكون مما يقرب من سبعة آلاف حديث من حوالي ستمائة ألف حديث، وكان يقول عن نفسه: «أحفظ مائة ألف حديث صحيح ومائتي

(١) رواه أبو داود، (١٣٧٠).

(٢) وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان، ابن خلكان، (٦/ ٣٨٢).

(٣) كيف أصبحوا عظماء، د. سعد الكرياني، (ص: ٨٨-٨٩).

ألف حديث غير صحيح^(١).

بل إنك إذا نظرت في أي إنجاز ضخم قد تمَّ على مدار التاريخ؛ ستجد أن أصحاب هذا الإنجاز كانوا ملتزمين، ومنضبطين بالعمل والجدد والمحاولة، حتى وصلوا إلى ما وصلوا إليه.

ابداً الالتزام بالأشياء الصغيرة:

لكي تنمي صفة الالتزام لديك، عود نفسك على الالتزام بشيء صغير، وأكثر من تكراره حتى يتحوَّل إلى عادةٍ لديك، وعندما تنجح في ذلك؛ تكون عضلاتُ قدرتك على الالتزام والانضباط الذاتي قد قَوِيَتْ، وبالتالي ابحث عن شيء أكبر والتزم بعمله، وهكذا تظلُّ مرتقيًا في انضباطك وهمتك، حتى تصيرَ واحدًا من أفاض التاريخ.

الفتور أمر طبيعي، ولكن له حدود:

أحيانًا يصابُ النفسُ مع طولِ السير والسعي بعُضُ الملل، وتشعر بنوع من الكسل والتعب، وهذا أمر طبيعي؛ فقد قال ﷺ: «كُلُّ عَمَلٍ شَرٌّ، ولكلُّ شَرِّ فِتْرَةٍ، فمن كانت فِترته إلى سُتَيْي فقد أفلح»^(٢).

ولكن إذا دقَّ ناقوسُ الخطر، وبدأت تشعر أنك تنزل إلى أدنى الحدود المسموح بها من الكسل والتراخي، فعليك بسرعة التصرف، ولتقف مع نفسك وقفةً حازمة، وتعيدها إلى عزمها وحماستها من جديد.

(١) طبقات الحنابلة، ابن أبي يعلى، (ص: ١٠٨).

(٢) رواه أحمد في مسنده، (٦٩٥٨).

نصائح غالية للتغلب على الفتور:

وإنا ننصحك بمجموعة من الإجراءات السريعة تفعلها إذا ما حدث ومرت بك سحابة من الفتور:

١- سَلِّمْ بهذه الحالة وتَقَبَّلْ ذلك:

أول علاج لأي مشكلة هو أن تقبل بوجود المشكلة من الأساس، فَطَوَّلْ رَفْضَكَ ونكرانك لوجود المشكلة لن يجعلك تسعى إلى حلّها؛ وبالتالي ستزداد تفاقماً.

٢- أعد شحنَ نفسك:

وذلك يكونُ بإشعال الرغبة المشتعلة فيها من جديد، عن طريق تذكيرها بأسباب العمل وفوائده، وخسائر عدم القيام به، وأن تذكّر نفسك بإنجاز قمتَ بتحقيقه.

٣- الدعاء والاستعانة:

وقد أرشدنا رسولُ الله ﷺ إلى الدعاء في حال الفتور؛ فقال: «إن الإيمان ليخلقُ في جوف أحدكم كما يخلقُ الثوب، فاسألوا الله أن يجددَ الإيمان في قلوبكم»^(١).

الواجب العملي:

١- ابحثْ عن شيء جديد تريد اكتسابه كمهارة، والتزمْ به وكرِّزْه حتى

(١) رواه الحاكم في المستدرک، (٥)، يخلق: يعني يبلى.

يتحول إلى عادة لديك.

- ٢- قم بتقسيم مشروع كبير كان يهولك طولُه وضخامته إلى مجموعة من الشرائح الصغيرة، وكافئ نفسك عند كل خطوة تنجزها منه.
- ٣- قم بوضع الحد الأدنى من الالتزامات التي تلزم نفسك بها مهما مررت بحالة من الفتور والكسل، ولا تتخلَّ عن هذه الالتزامات في حياتك أبدًا.

نذكر دائما:

الالتزام . . . الالتزام

ثالثا. الجانب الاجتماعي

- 😊 الوسيلة الحادية والثلاثون : أشرك الآخرين معك
- 😊 الوسيلة الثانية والثلاثون : تقبل عيوب الآخرين
- 😊 الوسيلة الثالثة والثلاثون : التسامح
- 😊 الوسيلة الرابعة والثلاثون : كن حسن الخلق
- 😊 الوسيلة الخامسة والثلاثون : تمتع بعلاقات قوية مع الآخرين
- 😊 الوسيلة السادسة والثلاثون : احرص على المنفعة للجميع
- 😊 الوسيلة السابعة والثلاثون : افهم الآخرين ، وانظر إلى الأمور من وجهة نظرهم
- 😊 الوسيلة الثامنة والثلاثون : التكاتف والتعاون
- 😊 الوسيلة التاسعة والثلاثون : كون أسرة مترابطة الأواصر
- 😊 الوسيلة الأربعون : اشترك في العمل الخيري التطوعي
- 😊 الوسيلة الحادية والأربعون : تخير رفقاء الطريق

الوسيلة الحادية والثلاثون: اشرك الآخرين معك

«من أراد بجبوحه الجنة فليلزم الجماعة»
حديث نبوي شريف^(١).

لن تحقق النجاح الحقيقي وحدك:

إذا أمعنت النظر في الحياة؛ لوجدت أنه من المستحيل أن يحقق الإنسان نجاحاً متوازناً وحقيقياً، من دون أن يشترك فيه مع الآخرين، فكما قيل: «مهما بلغت براعة القائد، فإنه لا يستطيع أن يخوض معركة وحده بدون جنوده»^(٢).

وهناك حكمة قديمة تقول: «يدٌ واحدة لا يمكن أن تُصَفَّق»، كما أنه لا يمكن أبداً أن يتحقق نجاح فردي دون مساندة الآخرين.

التعاون هو الفطرة:

فالماشية تسير في قطعان، والطيور تطير في أسراب، والأسماك تسبح في جماعات؛ لأنها أدركت بما جُبلت عليه من الفطرة أن مصالحها في تجمّعها، وقوتها في وحدتها.

وانظر إلى سرّ نجاح أعظم مؤسسة في العالم، مؤسسة مُنتجها: ﴿شَرَابٌ مَّخْتَلَفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ [النحل: ٦٩]، إنها مؤسسة النحل، فروعها في

(١) رواه الترمذي، (٢٣١٨).

(٢) الانتصار مع فرق العمل، كاثارين كارفيلاس، (ص: ٦٥).

كل أنحاء العالم، ونتائجها بلغ عام ٢٠٠٣م (١، ٢) مليون طن، مدير المؤسسة هي ملكة النحل، والوظائف في المؤسسة محددة بدقة؛ فملكة للتزاوج، وذكرٌ للتلقيح، ونحلة عاملة تتوزع مهامها بين مجموعة لجمع الرحيق، وأخرى لاستطلاع مواضعه في الأزهار، وثالثة تشيّد الخلية، ورابعة تحرسها، وخامسة تنظفها، وسادسة تربي اليرقات، في نظام عجيب وتناغم غريب، يجعل لسائلك من غير إرادة منك يسبح بحمد هذا الخالق العظيم، الذي جعل العبرة في هذه النحلة الصغيرة.

أمة الجماعةية:

لقد حرص الإسلام على الجماعة، وعلى أن يكون المسلمون يدًا واحدة، متحدين غير متفرقين؛ قال تعالى: ﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾ [آل عمران: ١٠٣]، وقد ضرب رسول الله ﷺ لنا مثالًا يوضح لنا كيفية التعاون والاتحاد التي يجب أن يكون عليها المسلمون، وكيف يتعايشون معًا بروح (نحن)، فقال ﷺ: «ترى المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد، إذا اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»^(١).

الواجب العملي:

- ١ - اكتب حديث النبي ﷺ: «ترى المؤمنين في توادهم وتراحمهم...»^(٢)، ورقة وعلقها على باب حجرتك، أو ضعها أمام مكتبك؛ لتتذكر دائمًا

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (٦٠١١)، ومسلم، (٦٧٥١).

(٢) التخييع السابق.

أن الحياة لن تنعمَ فيها بالسعادة إلا بمشاركة الآخرين معك ومشاركتك لهم.

٢ - قُمْ بدعوة صديق لك على العشاء في بيتك، أو اخرج معه في نزهة إلى مكان محبوبٍ إليكما.

٣ - ابحث عن مشكلة مشتركة بينك وبين جارٍ لك، أو صديق، وتعاون معه في حلّها.

نذكر دائماً:

أشرك الآخرين معك

الوسيلة الثانية والثلاثون: تقبّل عيوب الآخرين

«المنصف من اغتفر قليل خطأ المرء في كثير صوابه» الحافظ ابن رجب الحنبلي^(١).

لا يحتاج الإنسان إلى كثير تفكير ليُدرك أن ما من بشر إلا ويحوي عيوباً وأخطاء؛ لأن الكمال لله وحده، والنقص من طبيعة البشر، وليس من العيب أن يُخطئ الفرد إذا ما اجتهد وبذل جميع الأسباب التي بين يديه، ولكن الخطأ الأكبر أن ينظر الإنسان إلى الآخرين وكأنهم ملائكة معصومون من الخطأ، ومنزهون عن التقصير والزَّلَل، ولذلك يقول بعض البلغاء: «لا يزهّدنك في رجل حمدت سيرته، وارتضيت وتيرته، وعرفت فضله، وبطنت عقله؛ عيبٌ خفيٌ تحيط به كثرة فضائله، أو ذنب صغير تستغفر له قوة وسائله، فإنك لن تجد ما بقيت مُهذَّباً لا يكون فيه عيب، ولا يقع من ذنب»^(٢).

وقديماً قدّم يزيد بن محمد المهلب تلك القاعدة المترنة في النظر للناس حين قال:

ومن ذا الذي تُرضى سجاياه كلها

كفى المرء نبلاً أن تعدّ معاييه^(٣)

(١) القواعد الفقهية، ابن رجب، (ص: ٣).

(٢) أدب الدنيا والدين، الماوردي، (ص: ٢١٥).

(٣) نهاية الأرب في فنون الأدب، النويري، (١/ ٢٧٧).

تقبل الآخرين:

إن هذه القاعدة مطردة في التعامل مع الناس سواء أكان ذلك في علاقات شخصية، أو في الأعمال المؤسسية، فالذي يطلب الكمال من الناس، ويغفرُ النقص من نفسه؛ لا شك أنه سيجدُ المتاعبَ دائماً في انتظاره؛ لأن ارتفاع سقف توقعاته في أعمال الآخرين سيقابله عيوبٌ بشرية، وهذا ما يحذر منه الدكتور عبد الكريم بكار حين يقول: «فالناس يتوقعون من بعضهم أكثر مما يمكن أن يقدموه، وتنتهي الأمورُ إلى برودة العلاقات، وإلى الغيبة والنميمة وسوء الظن»^(١).

كما سيؤدي ذلك إلى حلقة مفرغة من شعوره بتقصير الناس، والإحياء لهم بذلك، وهم سينبذونه ويكرهون التعامل معه؛ مما سيؤثر بالضرورة على سعادته ونجاحه.

ركز على إيجابيات الآخرين:

كثير من الناس - إلا من رحم الله - يضعون سلبيات الآخرين تحت المجهر؛ فيضخمون من أثرها، ويعظمون من خطرها، ولكن القليل الذي يفهم نفسية الإنسان، وأنه مخلوق ناقص مفتقر للكمال؛ هو الذي سيتقبل عيوب الآخرين.

ولا تعارض بين ذلك وبين تقديم النصائح والسعي في الإصلاح؛ فالإنسان بطبعه يسعى للكمال، لكنه واقعي، لا يتعامل مع الأمور بمثالية،

(١) بصائر في العلم والثقافة، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٤٢)، بتصرف يسير.

ولذلك نحتاج إلى أن نضع الآخرين تحت مجهر الإيجابيات، «فينبغي أن نركّز على رؤية الإيجابيات؛ حتى لا ننزلق نحو تضخيم الشر، أو نعامل المقصّرين فينا وكأنهم مجموعة شرور»^(١).

اغفر للآخرين زلاتهم:

ودعني أسألك سؤالاً: كم تساوي قطرة ماء في محيط عظيم مترامي الأطراف؟! فهل ينقص ذلك المحيط شيئاً إن أخرجت بيدك تلك القطرة؟! وهكذا كثير خير الإنسان حين تقارنه بزلة أو هفوة، فكم من الشحاء والبغضاء تقع بين الإخوة، وهم قد عاشوا السنوات يفيض كرم كل منهم على أخيه، ويسع عفو كل منهم صاحبه، ورحم الله الإمام الجليل ابن القيم حين قال: «واعلم أن من قواعد الشرع والحكمة أيضاً أن مَنْ كَثُرَتْ حسناته وعَظُمَتْ، وكان له في الإسلام تأثير ظاهر؛ فإنه يحتمل له ما لا يحتمل لغيره، ويُعفى عنه ما لا يُعفى عن غيره»^(٢).

ويقول الشيخ السعدي رحمه الله: «ينبغي أن توطّن نفسك على أنه لا بد أن يكون في صديقك عيب أو نقص أو أمرٌ تكرهه، فإذا وجدت ذلك، فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك أو ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة، بتذكر ما فيه من المحاسن، والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغضاء عن المساوئ وملاحظة المحاسن، تدوم الصلابة والاتصال وتتم الراحة وتحصل لك»^(٣).

(١) المصدر السابق، (ص: ٤٧).

(٢) مفتاح دار السعادة، ابن القيم، (١/ ١٧٦).

(٣) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٥).

الواجب العملي :

- ١ - ابحث دائماً عن الميَّزَات والمواهبِ والمهاراتِ الخاصة التي يتمتع بها كلُّ شخص، ووازن بينها وبين عيوبه حتى تحكمَ عليه بتوازن.
- ٢ - ضع أهدافاً تناسب الآخرين، وتخلَّ عن الأهداف التعجيزية، التي لا تزيد الآخرين إلا إحساساً بضعفهم وعيبيهم، وتدخلهم في إحباط رهيب.

نذكر دائماً:

تقبل عيوب الآخرين

الوسيلة الثالثة والثلاثون: التسامح

«الرجل العظيم حقاً: كلما حَلَّقَ في آفاق الكمال اتسع صدره، وامتدَّ حلمه، وعذر الناس من أنفسهم، والتمس المبررات لأغلاطهم» الشيخ محمد الغزالي^(١).

كان هناك شقيقان يلعبان مع بعضهما البعض، وفي يوم من الأيام ضرب الأخ الكبير الأخ الصغير، فبكى الصغير وكتب على الرمال: «أخي الكبير ضربني اليوم»، ومرت الأيام، وبينما هما يسبحان في النهر المجاور لبيتها، كاد الأخ الصغير أن يغرق فأنقذه أخوه، فكتب الأخ الصغير على صخرة: «أخي الكبير أنقذني اليوم».

فسأله الأخ الكبير: ما السرُّ في أنك كتبت في اليوم الأول على الرمال، وفي اليوم الثاني على الصخر؟! فقال له: «عندما يعاقبني أخي الكبير على شيء فعلته خطأ، أكتبها على الرمل؛ حتى تأخذها الرياح فتمحوها وأسامحه، ولكن عندما ينقذ أخي الكبير حياتي، أكتبها على الصخر؛ حتى تبقى منحوتة في قلبي مدى الحياة»^(٢).

الصفح خلق سيد الأنبياء:

خرج النبي ﷺ يوم العقبة يعرض نفسه على القبائل، داعياً إلى الله ﷻ،

(١) خُلِقَ المسلم، محمد الغزالي، (ص: ١٠٨).

(٢) موقع القصص الواقعية، (www.gesah.net).

فأغلظ له بعضُ القوم في الرد، فإذا بملك الجبال يُسلم على النبي ﷺ، ويقول: إن شئت أن أطبق عليهم الأخشبين^(١)؛ فيرد نبيُّ العفو ﷺ ردًّا يقطر بالتسامح، فيقول: «بل أرجو أن يُخرج الله من أصلاهم من يعبد الله وحده، لا يشرك به شيئاً»^(٢).

تذكر دائماً أن حقك محفوظ:

وما يشجعك ويحفّزك على التسامح، علّمك أن حقك محفوظ عند الله ﷻ؛ فكل فرد آذاك ستأخذ من حسناته يوم القيامة، دون أي تعب أو مشقة منك؛ ولذا لما بلغ أحد السلف أن رجلاً اغتابه، بحث عن هدية جميلة ومناسبة، ثم ذهب إليه بها وقدمها له، فلما سأله الرجل عن سبب الهدية، قال: إن الرسول ﷺ قال: «من صنع لكم معروفًا فكافئوه»^(٣)، وإنك أهديت لي حسناتك، وليس عندي مكافأة لك إلا من الدنيا^(٤).

فحينما يسيئ إليك أحدُهم؛ فتذكر أن لك ربًّا يدفع عنك أذاه، وإن صبرت وعفوت؛ أبدلك الله بذلك حسناتٍ تُثقل ميزانك يوم القيامة، وطالما أن حقك محفوظ عند الله؛ فدورك الآن أن تسامح لتحفظ حقك، فلا تضيعه بالكرهية والغل والحقد، حتى تنال سعادة الدنيا والآخرة، ولتوفر طاقتك ومجهودك للنجاح في تحقيق أهدافك.

(١) الأخشبان: جبلان يحيطان بمكة المكرمة.

(٢) متفق عليه، رواه البخاري، (٣٢٣١)، ورواه مسلم، (٤٧٥٤).

(٣) رواه أبو داود، (١٦٧٤).

(٤) السعادة بين الوهم والحقيقة، د. ناصر العمر، (ص: ٢١).

واستمع إلى نصيحة الشيخ السعدي - رحمه الله - حين يقول: «ومن الأمور النافعة أن تعرف أن أذية الناس لك وخصوصاً في الأقوال السيئة، لا تضرُّك بل تضرُّهم، إلا إن أشغلت نفسك في الاهتمام بها، وسوَّغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك تضرُّك كما ضرَّتْهم، فإن أنت لم تضع لها بالاً لم تضرَّك شيئاً»^(١).

الواجب العملي:

- ١ - ابحث عن شخص كنتَ تحمل في قلبك شيئاً منه وقرّر أن تسامحه الله.
- ٢ - قرّر أن تعيش حياتك بمساحمة الآخرين، وطهارة قلبك من أي شيء تجاههم، حتى تكون رفيقاً ذلك الصحابي الجليل في الجنة الذي قال فيه النبي ﷺ: «يطلع عليكم الآن رجلٌ من أهل الجنة»، فلما سُئل ذلك الصحابي عن ذلك السرّ - مع قلة عبادته وعمله - أجاب: «أني لا أجد في نفسي على أحد من المسلمين غشاً، ولا أحسده على خير أعطاه الله إياه، فقال عبد الله: هذه التي بَلَغَتْ بك، هي التي لا نطق»^(٢).
- ٣ - رسّخ في قلبك أن لذة التسامح أعظم من لذة العقوبة.

نذكر دائماً:

اكتب إساءات الآخرين وإهاناتهم على الرمال، لتذهب مع الريح

(١) الوسائل المفيدة في الحياة السعيدة، السعدي، (ص: ١٧).

(٢) رواه أحمد في مسنده، (١٣٠٣٤).

الوسيلة الرابعة والثلاثون: كُنْ حَسَنَ الْخُلُقِ

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم فطالما استعبد الإنسان إحساناً

أبو الفتح البستي^(١).

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ [القلم: ٤]، كلمةٌ مَدَحٌ امتدح اللهُ بها نبيه ﷺ، وجعلها علامة عليه؛ فالمرءُ إن بحث عن مكارم الأخلاق فلن يجدَ خيراً من رسول الله ﷺ، ولولا أنه كان يتمتع بهذا الخُلُقِ الرباني البديع؛ ما استطاع أن يستميل إليه قلوبَ الناس حوَّله، فأحبَّوه حبًّا لم يُر مثله في التاريخ، وإني لا أجدُ أصدقَ من تعبير القرآن حين يقول المولى ﷺ: ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ يَأْمُرْ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْفَلَبِ لَآتَفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: ١٥٩].

حسن الخلق طريق للسعادة:

وحسنُ الخلق والإحسانُ إلى الناس من أهم وسائل السعادة والهناء، فكما يقول الشيخ عبد الرحمن السعدي - رحمه الله -: «ومن الأسباب التي تزيل الهمَّ والغمَّ والقلقَ، الإحسانُ إلى الخلق بالقول والفعل، وأنواع المعروف، وكلها خير وإحسان، وبها يدفع الله عن البرِّ والفاجر الهمومَ والغمومَ بحسبِها، ولكن للمؤمن منها أكملُ الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادرٌ عن إخلاص واحتساب لثوابه»^(٢).

(١) قصيدة عنوان الحكم، أبو الفتح البستي، (ص: ٣٦).

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، السعدي، (ص: ٩).

اجعل ميزان حسناتك ثقيلاً:

حسن الخلق أعظم ما يُثقل موازين الحسنات؛ كما يقول النبي ﷺ: «ما من شيء أثقل في الميزان من حسن الخلق»^(١)، ولا يخفى كم من الحب الذي يعمر قلوب الناس تجاه هذا الإنسان صاحب الأخلاق العالية.

مظاهر حسن الخلق:

ومظاهر حسن الخلق متعددة، وصوره كثيرة، تطالعنا بها آيات كريمة، وأحاديث عظيمة؛ فمنها صفاء القلب والسلامة من الغل والحسد، ومنها الإخلاص والصدق والأمانة والوفاء والإحسان والعفو، ومنها البسمة في وجوه الآخرين، والمسلم عليه أن يعلم أن اكتساب الأخلاق الرفيعة أصعب من المواظبة على العبادات؛ لأن فيها مجاهدة للنفس كبيرة، وصبراً على أذى الناس، ومقابلة السيئة بالإحسان، ولا يخفى كم يحتاج ذلك من مجاهدة وتزكية.

الواجب العملي:

- ١ - أظهر الإحسان للخلق ما استطعت، وإن قُوبلت بالإساءة، فإن فعلتَ فقد ملكت قلوبهم.
- ٢ - اكتب أهم الأخلاق القلبية واجعلها في لوحة في منزلك كي يتذكرها الجميع.

(١) رواه أبو داود، (٤٨٠١).

- ٣ - الكلام هو أكثر المواقف التي يظهر فيها حسنُ الخُلُق من عدمه؛ فأعبر كلماتك أهمية، وانتقها كما تنتقي أطيبَ الثمر.
- ٤ - اقرأ سيرةَ الرسول ﷺ، واجعل تأسيك به دافعاً لك على التحلي بمكارم أخلاقه.

نذكر هاتماً:

فعل الإحسان في واقع الأمر هو بذرة خير، إذا ما صادفت تربة طيبة
نبَت وأورقت، وأصبحت شجرة وارفة الظلال

الوسيلة الخامسة والثلاثون: تمتع بعلاقات قوية مع الآخرين

«كلما ارتقى الإنسان في مدارج الكمال؛
زادت حاجته إلى الآخرين - على خلاف ما
يُتوهم - وصار المزيد من نموه واكتماله
مرتبطاً بالمزيد من العلاقات الجيدة مع
أسرته وزملائه وعملائه»^(١). د. عبد الكريم
بكار.

العلاقات الطيبة القوية مع الآخرين رصيدٌ ينفع المرء في دنياه وآخرته،
فنحن نتعامل مع الله قبل أن نتعامل مع الناس؛ فإن الإحسان إلى الناس،
وتفريج كُرهِهم، هو اتباعٌ صريح لأوامر الله ﷻ، ووصايا رسوله ﷺ؛ فالنبي
ﷺ يقول: «... ومن كان في حاجة أخيه؛ كان الله في حاجته، ومن فرَّج عن
مسلم كربةً؛ فرَّج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره
الله يوم القيامة»^(٢).

فما أعظمها من فائدة! فكل دقيقة تصرفها في خدمة الآخرين يعطيك
الله ﷻ بها من الفوائد الكثير الكثير، فيفرج عنك كربة، ليست من كرب
الدنيا الفانية، بل من كرب القيامة، وما أشدها من كربة!

(١) ٢٥٦ بصيرة في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٥٥).

(٢) متفق عليه، رواه البخاري، كتاب المظالم، باب لا يظلم المسلم المسلم ولا يسلمه، (٢٤٤٢)،
ومسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظلم، (٦٧٤٣).

فليست العلاقات الإنسانية في منظور الإسلام قائمة على المصالح والنجاحات الدنيوية فحسب كما هي في المنظور الغربي، بل تتعداه لأن تأخذ بِبَد غيرك إلى خيرِي الدنيا والآخرة، خير الدنيا بالنجاح والتعاون على البر والتقوى، وخير الآخرة بالصحة والجوار في الجنة إن شاء الله.

اغمر الآخرين بأحاسيس المودة والألفة:

حتى تفهم معنى العلاقة القوية بشكل أكبر؛ تصور أن علاقتك مع الشخص الآخر، كأنها رصيد في البنك (بنك الأحاسيس) فرصيدك في بنك الأحاسيس يعكس مقدار الثقة التي تنشأ خلال العلاقة، إنه كما يقول ستيفن كوفي: «الشعور بالأمان مع الشخص الآخر»^(١)، فإذا قمتَ بوضع إيداعات من المحبة والود، والاحترام والتقدير والمساخر الصادقة، في رصيد بنك الأحاسيس؛ فأنت بذلك تُكوّن رصيداً لك عند الشخص الآخر، وتصبح ثقته فيك أكبر.

اشحن رصيد المحبة والثقة:

لكي تشحن رصيدك في بنك الأحاسيس لدى الآخرين؛ عليك بثلاثة طرق أساسية تساعدك على ذلك؛ وهي:

- ١- اهتم بالآخرين اهتماماً بالغاً؛ وهذه أول طريقة لشحن رصيد علاقاتك مع الآخرين، وهي الاهتمام الحقيقي الصادق بهم، ولذلك تقول الحكمة: «لكي تكون مهماً كن مهتماً»، فكيف تروم الحب والتقدير والاحترام والمساندة من الآخرين، وأنت لم تبادر بتقديم كل ذلك لهم؟!

(١) العادات السبع، ستيفن كوفي، (ص: ٢٦٤).

٢- ابذلْ كُلَّ الاحترام والتقدير للآخرين: فكما يقول الدكتور علي الحمادي: «إن الله خلق الناس وجبلهم على حبٍّ وتقدير وإكرام الذات»^(١)، فمن احترمهم وقدرهم؛ احترموه وقدروه وأحبوه.

٣- إبداء مشاعر الود والحب: فكم مرة كنت في مأزق، وشعرت بالحاجة الشديدة لتحكي لشخص ما عن الظروف التي تمرُّ بها؟ بل كم مرة كنت مريضاً، وأحسست أنك تشاق لزيرة أصدقائك وأقاربك لك؟ وكم مرة أنجزت إنجازاً ضخماً، وكنت ترغبُ رغبةً شديدة أن تُبلِّغ أحبائك بهذا الإنجاز؟

الهدية سبيل للمحبة والألفة:

يقول النبي ﷺ: «تهادوا تحابوا»^(٢)، فالهديةُ بلا شك من أهم وسائل إقامة علاقةٍ قوية مع الآخرين من أكثر من وجه، ففيها دليلٌ على مدى اهتمامك بالشخص، فهي أداةٌ لتعبّر عن تقديرك واحترامك له، ومن جهة أخرى مُوصِّلٌ جيد لكثير من المشاعر والأحاسيس الودودة، والتي ترقى فوق منزلة آلاف الكلمات والمقالات البليغة، وخلاصة القول: أن الهدية تعبيرٌ سهلٌ ومؤثرٌ عما في داخل النفس من عاطفة وود.

الواجب العملي:

١- احرص على إهداء هدية لشخص مقربٍ لديك؛ لترفع من رصيد بنك الأحاسيس لديه.

(١) صنعة العطاء، علي الحمادي، (ص: ٤٤).

(٢) رواه البخاري في الأدب المفرد، (٥٩٤).

- ٢- لا تنتظر شيئاً من وراء هديتك.
- ٣- ابحث عن شخص تريد أن تُدعم علاقتك به، وطبّق عليه الوسائل الثلاث التي ذكرناها لبناء علاقة قوية معه.
- ٤- اذكر الفرق بين تقوية العلاقات في المنظور الإسلامي والمفهوم الغربي.
- ٥- اكتب مقالاً وانشره على الإنترنت عنوانه (الوسائل النبوية لتقوية العلاقات).

نذكره دائماً:

اشحن رصيداً لدى الآخرين في بنك الأحاسيس

الوسيلة السادسة والثلاثون: احرص على المنفعة للجميع

قال رسول الله ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»^(١).

فالمؤمن تتسع نظرته لتشمل العالم كله، ويصير همه تحقيق المصلحة لنفسه وللآخرين في آن واحد، ويصبح تفكيره تفكير المنفعة للجميع، كيف أفيد نفسي وأفيد الآخرين؟ لقد جاء الإسلام ليوضح للفرد أنه جزء من الكل، وأنه لبنة في بناء المجتمع المسلم العريض، وبالتالي؛ فعليه رعاية مصالحه الشخصية، ورعاية مصلحة الآخرين في الوقت ذاته.

المؤمنون جسد واحد:

وها هو سيد المرسلين ﷺ يرشدنا إلى أنك لست عضواً مبتوراً تعيش الحياة وحدك، بل أنت جزء من جسد كبير، وعليك مراعاة مصلحة الجسد الكبير الذي تنتمي إليه، تماماً مثلما تراعي مصلحة نفسك، فيصوغ لنا هذا التشبيه الرائع الذي يُجسد لنا الطريقة المثلى في التعامل مع الآخرين؛ فيقول رسول الله ﷺ: «تري المؤمنين في توادهم وتراحهم وتعاطفهم كمثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو؛ تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»^(٢).

احرص على منفعة الآخرين:

ولم يكتفِ الإسلام بذلك، بل جعل أعظم الثواب لمن يقوم بخدمة

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (١٣)، ومسلم، (١٧٩).

(٢) متفق عليه، رواه البخاري، (٦٠١١)، ومسلم، (٦٧٥١).

الآخرين والسعي في مصالحهم، قال ﷺ: «أحبُّ الناس إلى الله تعالى أنفعُهم للناس، وأحبُّ الأعمال إلى الله تعالى سرورٌ تُدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربةً، أو تقضي عنه دينًا، أو تطرد عنه جوعًا، ولأن أمشي مع أخ في حاجة أحبُّ إليَّ من أن أعتكف في هذا المسجد - يعني مسجد المدينة - شهرًا»^(١).

النبي يعلمنا الحرص على منفعة الجميع:

بل حتى مع اليهود، يتعامل رسول الله ﷺ معهم على أساس المنفعة للجميع، فحينما قدم النبي ﷺ إلى المدينة، عقد مع اليهود معاهدةً على أن يدافعوا مع المسلمين عن المدينة، وأن يحافظوا على أمانها واستقرارها، ولهم حريتهم الدينية الكاملة، ولهم الأمان الكامل^(٢).

وهكذا، نجد أن رسول الله ﷺ كان يُطبِّق هذا المبدأ حتى مع اليهود، مما يدل على مدى فاعلية هذا المبدأ، وصلاحيته للمواقف المختلفة في الحياة.

الفطرة تشهد بمبدأ المنفعة للجميع:

حتى الحيوانات بفطرتها التي فطرها الله عليها تقوم بتطبيق هذا المبدأ - مبدأ المنفعة للجميع - في كثير من مواقف حياتها؛ ففي إحدى البرامج التلفزيونية تم تصويرُ تمساحٍ ضخمٍ شرسٍ، يفتح فاه المليء بالأنياب والضروس القاتلة؛ يفتحه لعصفور صغيرٍ ليدخل فينظف فاه، ويلتقط منه بقايا الطعام المتعلقة بأسنانه، ثم يخرج بعد ذلك في أمان وسلام.

(١) رواه الطبراني في الكبير، (١٣٤٦٨).

(٢) انظر: سيرة ابن هشام، (١/٥٠١)، والسيرة النبوية، الصلابي، (ص: ٥٣٩).

وقد تساءل: لماذا لا يغلق التمساح فاه على العصفور ليأكله؟ ولماذا لا يخاف العصفور من غدر التمساح؟ إنها الفطرة السليمة التي ركبها الله في خلقه.

كيف تطبق مبدأ المنفعة للجميع؟

حتى تُطبّق مبدأ المنفعة للجميع بشكل كامل صحيح، بحيث يكون عادةً راسخة فيك؛ تحتاج أن تبدأ بنفسك وتتمتع بالآتي:

١- الصدق والأمانة: يجب أن تكون صادقاً مع نفسك ومع الآخرين في أنك تريد النفع العام والفائدة المشتركة، ويجب أن تكون أميناً يوافق ظاهرُك باطنك؛ فلا غش ولا مكر ولا خداع.

٢- العدل: ونقصد بالعدل هنا التوازن بين الشجاعة والمراعاة؛ الشجاعة في التعبير عن مشاعرك ورعاية مصالحك الخاصة، مع مراعاة شعور الآخرين ومصالحهم.

٣- التمتع بعقلية الوفرة: بمعنى أن تقتنع بأن الخير يكفي الجميع؛ فليس من الضروري أن يخسر الآخرون لتفوز أنت، بل إن القمّة تَسَعُ الجميع.

٤- الحرص على أن تبني علاقاتك مع الناس على أساس مبدأ حبّ لأخيك ما تحب لنفسك أو المنفعة للجميع.

٥- الحرص على أن تبني اتصالاتك وعهودك مع الناس على أساس المنفعة للجميع.

الواجب العملي :

- ١ - تَحَيَّرْ شَخْصِيَّةً مَعِينَةً، واحرص على أن تُقِيمَ علاقة معها على أساس المنفعة للجميع، واسعَ معه جاهدًا لحلَّ جميع المشكلات التي تعترضكما على طريق هذا المبدأ.
- ٢ - ضع قائمةً بالعقبات التي تبعدك عن تطبيق تصور المنفعة للجميع، وحدد ما يمكن عمله لكي تُزِيلَ هذه العقبات.

نذكر هاتما:

عِشْ بِمَبْدَأِ المنفعة للجميع

الوسيلة السابعة والثلاثون:

افهم الآخرين، وانظر إلى الأمور من وجهة نظرهم

«لقد علمتني الحياة أن أفضل طريقة لإقناع

الآخرين هي أن تستمع لهم» دين رسك.

هل يعقل أن تذهب للطبيب ويعطيك الدواء مباشرة دون الاستماع إلى شكاوك أو الكشف عليك؟! وكيف ستعامل مع هذا الطبيب إذا أعطاك الدواء مباشرة دون الكشف عليك والاستماع إلى ما تشكو منه؟! هل ستصدق؟! بالتأكيد لا.

هذه هي مشكلة كثير منا في الاتصال مع الناس؛ أنه لا يبذل جهداً لفهم الشخص، ولا النظر إلى الأمور من وجهة نظره؛ بل يسارع إلى إصدار الأحكام، وإبداء النصائح دون فهم عميق للشخص الآخر؛ وبالتالي لا يُحدث اتصالاً حقيقياً مع الآخرين.

اختلاف البشر أمر فطري:

كل واحد من البشر له من المبادئ والقيم ما يختلف عن الشخص الآخر؛ وبالتالي إدراكه للأمور وطريقة نظره إليها تختلف اختلافاً متبايناً عن غيره؛ كما يقول المولى ﷺ في كتابه: ﴿وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ﴾ [هود: ١١٨]، ومن هنا كان لزاماً عليك لكي تتواصل بفعالية مع الآخرين أن تبدأ أولاً بفهمهم، لكي تتمكن من التعامل معهم بطريقة سليمة.

انظر إلى العالم بعيون الآخرين :

حينما تتعامل مع الآخرين حاول دائماً أن تنظر للأمور من وجهة نظرهم، وحاول أن تفكر بالطريقة التي يفكرون بها لكي تفهمهم، حاول أن تتعامل معهم باللغة التي يفهمونها لا بلغتك أنت، فكما يقول الدكتور عبد الكريم بكار: «حين نستمع إلى شخص يتحدث؛ فإننا نحاول فهمه من خلال عاداتنا وإطارنا المرجعي، ولذا؛ فإننا كثيراً ما نسيء الفهم، ونغلط في التفسير، والموقف الصحيح في هذا، هو أن ندخل إلى عالمه الشخصي؛ لتعرف على دلالته وطرق التعبير لديه»^(١).

الإنصات الفعال :

وإليك بعض قواعد الإنصات الفعال :

١- دَعِ الآخر يقوم بمعظم الحديث: فكلما استمعت أكثر كانت معرفتك أكثر، وكان كلامك بعد ذلك أعمق.

٢- أَكْثِرْ من الأسئلة المفتوحة: وهي الأسئلة التي تكون إجاباتها مفتوحة، لا تنتهي بنعم أو لا، وغالباً ما تكون أداة السؤال هي: ماذا؟ كيف؟ لماذا؟ مَنْ؟ أين؟ متى؟ وهي فرصة لجعل الشخص يكثر من الكلام، وأخذ معلومات أكثر عنه.

٣- ابْتَسمْ وأعْطِ انطباعات إيجابية: مثل قولك: «هذا مثير حقاً!»، «ما أعجب هذا الأمر!».

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٦١).

٤- مارس الاستماع التعاطفي: وهو أنك تسمع وتشعر بالشخص الآخر، تستمع إليه وتتعاطف معه، وتُعبّر عن هذه العاطفة.

الواجب العملي:

١- اختر شخصاً ما تشعر بأن العلاقة بينك وبينه في خطر، وأنت لا تفهمه جيداً، وطبّق معه مبادئ الإنصات الفعال، وحاول أن تفهمه، ولاحظ الفارق الذي سيحدث في العلاقة بينكما.

٢- ابحث عن شخص لا تحبّ الحوار معه، وتختلف دائماً معه في وجهة النظر، وأجّر معه حواراً يكون همك فيه فهم وجهة نظره بدايةً، واستكمال الحوار بناءً على استماعك لوجهة نظره وفهمك لها.

نذكر دائماً:

إن تجد خيراً فخذهُ واطرح ما ليس حسناً

إن بعض القول فنّ فاجعل الإصغاء فنّاً

الوسيلة الثامنة والثلاثون: التكاتف والتعاون

«إن الصغار يتنافسون لأن مدى رؤيتهم محدود، أما الكبار فإنهم يتعاونون» د. عبد الكريم بكار^(١).

يقول الله ﷻ في كتابه: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة: ٢]، هكذا يأمرنا الله ﷻ بأن نتعاون ونتكاتف ونتأزر لنحقق النجاح في الدنيا والآخرة؛ فالنجاح كل النجاح في التعاون والتكاتف، والفشل كل الفشل في الفرقة والنزاع؛ قال تعالى: ﴿وَلَا تَنَزَعُوا فَنَفْسَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ﴾ [الأنفال: ٤٦].

التكاتف سمة الكون:

فانظر مثلاً إلى النمل، يعيش في تكاتف عجيب بين أفرادهِ، تخرج أسرابهُ طالبة قوتها، فإذا ظفرت به شرعت في نقله على فرقتين: فرقة تحمله إلى بيوتها ذاهبةً، وأخرى خارجةً من بيوتها إلى القوت، لا تخلط فرقة الأخرى، ولا يقع بينها تراحمٌ ولا تدافع، الذاهبون في طريق، والراجعون في طريق، في تناسق عجيب، ثم إن ثقل على إحداها حمل شيء؛ استغاثت بأخواتها فتعاونت معها على حملهِ، ثم خلوا بينها وبينه بلا أجره.

بل انظر كيف مكن التكاتف النمل من زراعة الأرض، فلقد شاهد

(١) بصائر في العلم والثقافة، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٥٠).

أحدُ العلماء في إحدى الغابات قطعة من الأرض، قد نما فيها أرزٌ قصير من نوع بري، مساحة قطعة الأرض خمسة أقدام في ثلاثة، واكتشف بعد ذلك أن النمل هو الذي قد قام بزراعته^(١)، وما أجمل قول الشاعر:

النمل تبني قراها في تماسكها والنحل تجني رحيقَ الشهد أعوانا

مجتمع الصحابة صورة حية للتكاتف:

لقد أعطى صحابةُ رسول الله ﷺ مثلاً واقعياً حياً للمجتمع المتكاتف، وعاشوا جميعاً على قلب رجل واحد، في ظل غاية واحدة، وهدف واحد، ويصف لنا ابن عمر رضي الله عنهما صورةً من صور هذا التكاتف الذي عمَّ جميع مجالات الحياة، فيقول: «أتى علينا زمانٌ؛ وما يرى أحدٌ منا أحق بالدينار والدرهم من أخيه المسلم»^(٢).

التكاتف ضرورة عصرية:

فقد أصبح التعاون والتكاتف اليوم ضرورةً عصرية وليس نوعاً من الترف أو الأمور الهامشية، ففي عصرنا هذا «المشكلات الكبرى التي نواجهها لا يمكن حلُّها إلا بتكاتف العقول والتعاون والبناء والتفكير الجديد للتوصل إلى حلول مبدعة ومبتكرة، وذلك بأن يقدم كلُّ منا عصاره فكره وتجربته فينتج من ذلك حلولٌ أكثر واقعية وعمقاً، فكما قال أينشتاين: إن المشكلات الكبرى التي نواجهها لا يمكن حلُّها بمستوى التفكير نفسه

(١) دعوة للتأمل، علي القرني، (ص: ٥٩-٦١)، باختصار.

(٢) رواه البيهقي في شعب الإيمان، (٧/ ٤٣٤).

الذي كنا عليه عندما صنعناها»^(١).

الثقة أول طريق التكاتف:

ولكن أول الطريق، وأهم وسيلة لبناء هذا التكاتف هو الثقة المتبادلة بين البشر؛ فلا بد أن تتمتع العلاقات بينهم برصيد عالٍ من الثقة المتبادلة؛ فالتكاتف يبدأ باحترام وثقة متبادلة بين كل الأطراف، وينتهي بإبداع وإثارة وإنجاز غير متوقع، بل إننا «لا يمكن أن نبني حياةً اجتماعية هائلة وآمنة ومنتجة من غير شيوع الثقة بين الناس»^(٢)، وإنما تأتي الثقة من ذلك الرصيد المرتفع في بنك الأحاسيس الذي ذكرناه سابقاً.

كيف تحقق التكاتف؟

هناك مبدأ هامان يجب أن نؤمنَ بهما لكي نصلَ إلى التكاتف؛ وهما:

١- احترام الاختلافات في وجهات النظر والعمل على استغلالها: فكما يقول الدكتور علي الحمادي: «إن في المعارضة خيراً كثيراً؛ ففيها إثراء للنقاش، وتمحيصٌ للأفكار، وتبيان للإيجابيات وسلبيات كل رأي، كما أنها تساعد على عدم الانسياق العاطفي وراء رأي واحد»^(٣).

٢- البحث عن الحل الثالث: فطبيعة هذا الحل الثالث أنه يكون بديلاً إبداعياً، ويكون أفضل مما اقترحتُه أنا وأنت في البداية.

(١) التغيير من الداخل، د. أيمن عبده، (ص: ٢٢٦-٢٢٧).

(٢) بصائر في العقيدة والمبادئ، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٣٤).

(٣) قواعد وفنون التعامل مع الآخرين (٣)، د. علي الحمادي، (ص: ١٠٠).

الواجب العملي :

- ١ - حدّد موقفاً تتطلع إلى أن تكون فيه على قدرٍ أكبر من العمل الجماعي والتكاتف، ما الذي يمكنك فعله للوصول إلى هذا التكاتف؟
- ٢ - اجتمع مع أفراد فريق عملك واطرح لهم أهمية التكاتف، والمبادئ التي يقوم عليها، وقرروا سوياً أن تصنعوا فريق عملٍ متكاتف، ثم اجمعوا اقتراحاتكم وآراءكم لأهم ما يجب عمله لصنع هذا الفريق المتكاتف.

نذكر دائماً:

تکاتف مع الآخرين

الوسيلة التاسعة والثلاثون: كَوْنُ أسرة مترابطةً والأصغر

«جنة المؤمن بيته»

إن السعادة والسكينة والطمأنينة، والهدوء والاستقرار النفسي، كلها عوامل لا تتأتى إلا عندما يشعر الواحد منا بتألفٍ أسريٍّ، ودفءٍ عائليٍّ، كما أن نجاح الفرد في إتمام مهامه، وإنجاز أعماله يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجو الأسرة التي يحيا فيها، ويعيش بين أكنافها.

دعائه ثلاثاً للأسرة السعيدة:

إن طريق السعادة الأسرية يحتاج إلى دعائم ثلاث، تكفل لكل فرد من أفراد الأسرة أن يستشعر المحبة والطمأنينة والسكينة؛ وذلك كما يلي:

١- حسن العشرة: وهذه هي الدعامة الأولى في طريق السعادة الأسرية، وهذه الدعامة هي مهمة كل من الزوج والزوجة، بأن يبنيا بيتهما على المودة والرحمة، وجعل الله هذا البناء - بناء الأسرة - من آياته في الكون؛ فقال: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: ٢١].

وهاك رسول الله ﷺ يضرب لك المثل والقُدوة؛ فعندما تتخافت أصواتُ بعض الناس عند ذكر أسماء نسائهم؛ نجد رسولنا الكريم يجاهر بحبه لزوجاته أمام الجميع، فعن عمرو بن العاص أنه سأل النبي ﷺ: أي الناس أحب إليك؟ قال: «عائشة»، فقلت: من الرجال؟ قال: «أبوها»^(١).

(١) متفق عليه، رواه البخاري، (٤٣٥٨)، ومسلم، (٦٣٢٨).

وإذا كان جو البيت المسلم يكتنفه المودة، ويغشاه الرحمة، فأعظم به من مكان ترتع فيه السعادة، ويتدرع فيه النجاح!

٢- بر الوالدين: أما الدعامة الثانية، وهي بر الوالدين فإنها تقع على عاتق الأبناء، ولنا في حديث النبي ﷺ العبرة حين يقول محذراً أمته من عقوق الوالدين: «رغم أنف، ثم رغم أنف، ثم رغم أنف»، قيل: من يا رسول الله؟ قال: «مَنْ أدرك أبويه عند الكبر أحدهما أو كليهما فلم يدخل الجنة»^(١).

وهل يمكن لأي إنسان أن يعيش حياة هانئة مستقرة، فيشعر بالسعادة، ويحقق النجاح؛ دون أن تكون دعوات أبويه له وقوداً في طريق حياته؟!

٣- صلة الرحم: وهذه هي الدعامة الثالثة، وهي صلة الأرحام، وقد جعل الله لهذا الخلق فضائل جمّة، فجعله مصدراً لسعة الرزق؛ كما قال ﷺ: «من أحب أن ييسر الله له في رزقه، وينسأ له في أثره؛ فليصل رحمه»^(٢)، بل إن في صلة الأرحام تعميراً للديار؛ فعن عائشة ل أن رسول الله ﷺ قال: «صلة الرحم، وحسن الجوار أو حسن الخلق، يعمران الديار، ويزيدان في الأعمار»^(٣)، وماذا يحتاج الإنسان لنجاحه وسعادته بعدما كافأه الله بسعة الرزق، وتعمير الأرض؟!

الواجب العملي:

١- مع زوجتك وأبنائك: اجعل لك مع زوجتك وقتاً يومياً لقراءة

(١) رواه مسلم، (٦٦٧٤).

(٢) متفق عليه، رواه البخاري، (٥٩٨٦)، ومسلم، (٦٦٨٨).

(٣) رواه أحمد في مسنده، (٢٥١٣٥).

القرآن، وتعلم العلم، فهذا يجعل بيتك مؤسساً على طاعة الله، واجعل لك تنافساً مع زوجتك في ميادين الخير والطاعات؛ كحفظ كتاب الله، أو دراسة سنة نبيه ﷺ .

٢- مع والديك: ابحث عن ألطف العبارات وأرق الكلمات وخاطب بها والديك، واجعل استقامتك ونجاحك أكبر هدية لوالديك، وقبل يد والديك ورأسهما كل صباح، وإن كان والداك قد توفاهما الله، فاعلم أن لبر الوالدين حتى بعد وفاتهما طرقاً؛ منها التصدق، وصلة أرحامهما، وإكرام صديقيهما، والدعاء لهما.

٣- مع عائلتك ورحمك: احرص على الاجتماعات الدورية بين أقاربك، سواء أكانت شهرية أو سنوية أو غير ذلك، وحاول أن تنشئ صندوق القربة، الذي تجمع فيه تبرعات الأقارب واشترائاتهم، ويشرف عليه بعض أفراد الأسرة؛ لمساعدة المحتاجين منهم، وقم بعمل دليل الأقارب، وهو دليل خاص يحتوي على أرقام هواتف القربة ثم يُطبع ويوزع على جميع الأقارب؛ فهذا الصنيع يعين على الصلة، ويدكر المرء بأقاربه إذا أراد السلام عليهم، أو دعوتهم للمناسبات والولائم.

نذكر هنا:

بيتك هو الطمانينة والسكن؛ فاجعل من بيتك جنة

الوسيلة الأربعون: اشترك في العمل الخيري التطوعي

«يا بني، ائتِ الخيرَ، فإنك لا تزال بخير ما نويتَ الخيرَ» وصية الإمام أحمد لابنه^(١).

إن من أعظم ما يدخل السرور على قلب الإنسان، ويجلب له توفيق الله تعالى في طريق النجاح، هو مد يد العون للآخرين، والتطوع لخدمتهم، وسد حاجاتهم، وإدخال السرور عليهم؛ كما يقول النبي ﷺ: «من نفّس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا؛ نفّس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسّر على معسر؛ يسّر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلماً؛ ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه»^(٢).

رسول الله ﷺ والعمل الخيري:

لا نجد باباً من أبواب العمل الخيري إلا حث عليه رسول الله ﷺ، فمن الدعوة إلى الله إلى الحث على رعاية الأيتام والأرامل والإحسان للفقراء والمساكين إلى مساعدة ابن السبيل، وكان ﷺ يشارك الصحابة في بناء مسجده وحفر الخندق وغيرها مما لا يمكن حصره، ويربط الاشتراك في العمل الخيري بطلب الأجر من الله؛ فالدنيا مزرعة الآخرة.

فعن أنس رضي الله عنه قال: «كانت الأمة من إماء أهل المدينة لتأخذ بيد

(١) الآداب الشرعية، ابن مفلح، (١/١٣٩).

(٢) رواه مسلم، (٧٠٢٨).

رسول الله ﷺ فتنتطلق به حيث شاءت»^(١)، فهذا نبي الأمة ﷺ على كثرة مشاغله الهامة، ومهامه الجسام، يجعل من وقته نصيباً لمن يحتاج منه الرعاية والعناية؛ فاجعله ﷺ قدوة لك.

منافع العمل الخيري والتطوعي:

إن النشاط التطوعي الذي يقوم به المسلم له عدة مصالح ومنافع؛ منها^(٢):

- ١ - القيامُ بجزء من الواجب الملقى على عاتق كل مسلم ومسلمة نحو هذا الدين.
- ٢ - اكتسابُ المزيد من الخبرات والتجارب في مثل هذه الميادين المؤثرة.
- ٣ - القضاء على وقت الفراغ الذي ينشأ عنه عادات وممارسات غير سليمة.
- ٤ - الشعورُ بالسعادة والبهجة والفرح والسرور.
- ٥ - توثيقُ علاقات إيجابية وأخوية مع زملاء العمل وكسب صداقات جديدة.
- ٦ - وهو أهمها؛ الحصول على الأجر والثواب من الله ﷻ.

صور من رحمة المسلمين:

ولقد استجاب الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك لهذا المنهج النبوي السمح، فأنشأ معاهد أو مراكز رعاية لذوي الاحتياجات الخاصة، فأنشأ عام

(١) رواه البخاري، (٦٠٧٢).

(٢) اجعل حيائك سعيدة، عبد الله بن عبد العزيز العيدان، (ص: ١٤١-١٤٢).

(٧٠٧م / ٨٨هـ) مؤسسة متخصصة في رعايتهم، وظَّفَ فيها الأطباء والخدام وأجرى لهم الرواتب، ومنح راتباً دورياً لذوي الاحتياجات الخاصة، وقال لهم: «لا تسألوا الناس»، وبذلك أغناهم عن سؤال الناس، وعيَّن موظفاً لخدمة كل مُقعد أو كسيح أو ضريح^(١).

وعلى نفس الدرب سار الخليفة الراشد الخامس عمرُ بن عبد العزيز رحمه الله، فأصدر قراراً إلى الولايات: «أن ارفعوا إليَّ كُلَّ أعمى في الديوان أو مُقعد أو مَنْ به فالج أو مَنْ به زمانة تحوُّلُ بينه وبين القيام إلى الصلاة، فرفعوا إليه»، وأمر لكل كفيف بموظف يقوده ويرعاه، وأمر لكل اثنين من الزماني - من ذوي الاحتياجات - بخادم يخدمهما ويرعاهما^(٢).

الواجب العملي:

- ١ - أنشئ صندوقاً تجمع فيه من عائلتك أو أصدقائك ما يتصدقون به، وفي آخر كل شهر تصدق بما جمعتَه على الفقراء والمساكين.
- ٢ - اجمع من معارفك وأصدقائك ما يتصدقون به من الملابس والأحذية التي لا يستخدمونها، وقم بتوزيعها معهم على المحتاجين.
- ٣ - اجعلْ لك زيارات دورية إلى دور الأيتام، وامسح على رؤوسهم وتودد إليهم، وأدخل السرور على قلوبهم، وقم بتوزيع بعض الهدايا عليهم.

(١) البداية والنهاية، ابن كثير، (٩ / ١٨٦)، وتاريخ الطبري، (٥ / ٢٦٥).

(٢) سيرة عمر بن عبد العزيز، ابن الجوزي، (ص: ١٣٠).

- ٤- قُمْ بالتعاون مع مركز الحي الاجتماعي الذي تسكن فيه، وكذلك مكتب الدعوة التعاوني فيما ينفع جيرانك دينياً ومادياً.
- ٥- قُمْ بعمل زيارات إلى المستشفيات، ولا سيما في المناطق النائية، واسأل القائمين عليها عن حاجاتهم إلى التبرعات العينية أو النقدية، وحاول أن تسدَّ حاجتهم ما استطعت.

نذكره/ئها:

الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه

الوسيلة الحادية والأربعون: تخير رفقاء الطريق

«ما أعطى عبدٌ بعدَ الإسلام خيراً من أخٍ صالح، فإذا رأى أحدكم وداً من أخيه فليتمسك به» عمر بن الخطاب رضي الله عنه ^(١).

لتعلم أخي المؤمن أن إحدى الطرق الرئيسة لقياس مدى نجاحك في الحياة؛ هي قدرتك على اختيار أصدقائك وأصحابك، وهذا ما حدا بعبد الله بن مسعود رضي الله عنه أن يقول: «اعتبروا الرجل بمن يصاحب، فإنها يصاحب الرجل من هو مثله» ^(٢)، بل إن الشاعر ليؤكد على هذه الحقيقة فيقول:

أنت في الناس تقاسُ	بالذي اخترت خليلاً
فأصحب الأختيار تعلو	وتنلُ ذكراً جميلاً
صحبةُ الخامل تكسو	من يواسيه خمولاً

ومن قبل ذلك يقول نبيُّنا ﷺ: «الرجل على دين خليله، فلينظر أحدكم مَنْ يُخَالِلُ» ^(٣)، فحريٌّ بمن يريد السعادة والنجاح أن يصاحب أصحاب الهمم العالية، وأن يتجنب صحبة البطالين والكسالى، وأصحاب الهمم الدنيئة والنفوس الصغيرة.

(١) قوت القلوب، أبو طالب المكي، (١٧٨/٢).

(٢) رواه البيهقي في شعب الإيمان، (٥٥/٧).

(٣) رواه أبو داود، (٤٨٣٥).

سر في طريق المجدين:

إنه طريق المجدين الذي سبقك على دربه ابن عقيل الحنبلي صاحب كتاب الفنون أكبر كتاب عُرف في الدنيا، والذي يقع في ثمانمائة مجلد، يصف لنا روضة نجاحه وثباته فيقول: «وعصمني الله تعالى في عنفوان شبابي بأنواع من العصمة، وقصر محبتي على العلم وأهله، فما خالطتُ لعبًا قط، ولا عاشرتُ إلا أمثالي من طلبة العلم»^(١).

بل انظر إلى تأثير الإمام ابن القيم بشيخه شيخ الإسلام ابن تيمية، حين يقول: «وكنا إذا اشتد بنا الخوفُ، وساءت منا الظنونُ، وضاعت بنا الأرضُ آتيناه، فما هو إلا أن نراه ونسمع كلامه، فيذهب ذلك كله، وينقلب انشراحًا وقوةً ويقينًا وطمأنينة»^(٢).

شيد قلعة نجاحك:

ونقصدُ بقلعة النجاح مجموعة العلاقات التي تحيط بك بشكل مباشر، والتي تعتمد عليها في إدارة أمور حياتك، وأنت بحاجة إلى تكوين قلعة النجاح الخاصة بك على وجه جيد، لتمكن من الاستمتاع بحياتك وإدارتها بشكل ناجح.

(١) ذيل طبقات الخبائلة، ابن رجب، (ص: ٥٧).

(٢) الوابل الصيب، ابن القيم، (ص: ٦٧).

إليك مثلاً لقلعة النجاح تلك :

فريق الأفراد الذين أحتاج إليهم في الجانب الإيماني:

▪ الشيخ / للفتاوى الشرعية.

▪ الشيخ / للموعظة الدينية وترقيق القلب.

▪ صديقي / لذهاب العمرة معه سنوياً.

▪ صديقي / لإيقاظي لصلاة الفجر.

فريق الأفراد الذين أحتاج إليهم في الجانب الشخصي:

▪ المدرب / لتجديد الطاقة والألعاب الرياضية.

▪ المحاضر / للتنمية البشرية.

▪ الأستاذ / للتفوق في دراستي.

▪ المرئي / لمتابعتي في رسالتي ورؤيتي وأهدافي في الحياة.

▪ الخبير النفسي / لاستشارته في مشاكل حياتي التي تواجهني.

فريق الأفراد الذين أحتاج إليهم في الجانب الاجتماعي:

▪ زوجتي وأبنائي / لأكون معهم حياةً أسرية سعيدة.

▪ والدي ووالدتي وإخواني / يكونون أفراد عائلتي القريبة.

▪ بقية أفراد عائلتي / الذين يعطونني الشعور بالدفء

والأمان العائلي.

- أصدقائي المقربون / يعطونني العزمَ والإرادة على استكمال طريقي.
- أفراد جمعية / أتعاون معهم في الأعمال الخيرية.
- طبيب الأسرة / لاستشارته في الأمور الطبية.
- فريق الأفراد الذين أحتاج إليهم في الجانب المادي:
- فريق العمل الذي أشرف عليه / لكي أتمكن من تفويض الأعمال له، لكي أتمكن من أداء الأدوار الأهم.
- مديري في العمل / لكي يتابعني في إنجاز الأهداف وقيِّم أدائي، ويساعدني على تطويره.
- المحامي / استشاري لكل الشئون القانونية.
- المحاسب / استشاري لكل الشئون المالية.
- ميكانيكي السيارة / لصيانة وإصلاح السيارة.

الواجب العملي:

- ١- شيد قلعة العلاقات الخاصة بك على أن تتخير في قلعتك أفضل الشخصيات التي ستعود عليك بالنفع.
- ٢- لا تتسرّع في الحكم على الآخرين.

نذكر دائما:

صاحبُ الإيجابيات

رابعاً. الجانب المادي

- 😊 الوسيلة الثانية والأربعون : تحر الكسب الحلال
- 😊 الوسيلة الثالثة والأربعون : التغلب على التوتر وضغوطات العمل
- 😊 الوسيلة الرابعة والأربعون : حافظ على طاقتك
- 😊 الوسيلة الخامسة والأربعون : العقل السليم في الجسم السليم
- 😊 الوسيلة السادسة والأربعون : اجعل من عملك مفتاحاً لسعادتك
- 😊 الوسيلة السابعة والأربعون : تبئ القناعات المالية العملية
- 😊 الوسيلة الثامنة والأربعون : زد من قدرتك على الكسب
- 😊 الوسيلة التاسعة والأربعون : تخلص من ديونك
- 😊 الوسيلة الخمسون : الخاتمة : اترك بصمتك الشخصية

الوسيلة الثانية والأربعون: تحرر الكسب الحلال

«أفضلُ المالِ الكسبُ من الحلال، وأطيبُ

ما يأكله المرءُ من عملِ يده» الإمام أبو

حنيفة^(١).

إن المال هو عصبُ الحياة، فهو عمودٌ من أعمدة النجاح، وركيزة من ركائز التطور والتفوق؛ ولذا جاء الشرع الحنيف ليحثَّ المؤمنَ على حيازة المال الذي يقيم به أُوَدَّه، ويسدُّ به فاقته، ويكفُّ نفسه وأولاده عن سؤال غيره، حتى صارَ لنا في تاريخ الإسلام مناراتٌ مضيئة، ومعالِمٌ مشرقة، فكان من بين صحابة النبي ﷺ عثمانُ بن عفان، وعبدُ الرحمن بن عوف، وغيرُهما من كبار الصحابة رضي الله عنهم، الذين جمعوا أموالهم بالحلال، وأنفقوها في طاعة الله تعالى.

كان عبدُ الرحمن بن عوف رضي الله عنه يقول: «يا حبذا المال، أصون به عرضي، وأرضي به ربي»^(٢)، فما كان المالُ إلا وسيلة لحفظ العرض ورضا الرب؛ ولا يكون حفظُ العرض ورضا الرب إلا بالكسب الحلال الطيب.

الكسب الحرام شؤماً على صاحبه :

وكما أن الكسبَ الطيبَ والمالَ الحلالَ ينير القلبَ، ويزيد البركةَ في الرزق، وبه تستكين النفوسُ، وتطمئن القلوبُ، فيه رضا الله على العبد، وبه

(١) رواه أبي حنيفة وما أدراك ما النعمان، د. إسلام المازني، (ص: ١).

(٢) أدب الدنيا والدين، الماوردي، (ص: ٤١٦).

يوفق العبد إلى الطاعات والنجاحات؛ فإن الكسب الحرام شؤم على صاحبه في الدنيا والآخرة، فقد ذكر ﷺ «الرجل يطيل السفر أشعث أغبر يمد يديه إلى السماء: يا رب يا رب، ومطعمه حرام ومشربه حرام وملبسه حرام وغذّي بالحرام؛ فأنّى يُستجاب لذلك؟!»^(١).

من أين اكتسبته وفيما أنفقته؟

إن هذا المال الذي تكسبه هو أمانة أودعها الله تعالى في عنقك، وسوف يأتي يوم تقف فيه بين يديه، ليحاسبك عليها يوم القيامة؛ قال ﷺ: «لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يُسأل عن أربع... وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه؟»^(٢)، كما قال الشاعر:

المال يذهب حله وحرامه	يوماً وتبقى في غد آثامه
ليس التقى بمتقى لإلهه	حتى يطيب شرابه وطعامه

وسائل الكسب الطيب:

ومن أراد أن يكون كسبه طيباً فعليه أن يحفظ خمسة أشياء:

- ١- أن لا يؤخر شيئاً من فرائض الله تعالى لأجل الكسب، ولا يدخل النقص فيها.
- ٢- أن لا يؤذي أحداً من خلق الله تعالى لأجل الكسب.
- ٣- أن يقصد بكسبه استعفافاً لنفسه ولعياله، ولا يقصد به مجرد الجمع والكثرة.

(١) رواه مسلم، (٢٣٩٣).

(٢) رواه الترمذي، (٢٦٠٢).

- ٤ - أن يتجنبَ المعاملات المحرمة ففي المباح الخير الكثير.
- ٥ - أن لا يرى رزقه من الكسب، بل يرى الرزق من الله تعالى، والكسب سبباً.

الواجب العملي :

- ١ - راجع جميع مصادر كسبك وتأكد من طيها.

نذكر هـئما:

تحرَّ الكسبَ من الحلال

الوسيلة الثالثة والأربعون: التغلب على التوتر وضغوطات العمل

«كلنا نعاني من التوتر بين الحين والآخر، ولا يوجد ما يخيف في هذا الأمر، لكن كيفية التعامل مع التوتر هو الذي يحقق الفرق»
كارول تركنجتون^(١).

الضغوطات الكبيرة قد تؤدي نفوسنا، وتعطل من طاقتنا، وتضعف معدل إنجازنا، «ففي عام ١٩٧٧م، قامت مؤسسة العلوم الدولية بالولايات المتحدة بدراسة، توصلت فيها إلى أن التوتر هو أحد المشاكل الرئيسة التي تؤثر على حياتنا اليومية، وأنه يمكن أن يؤدي إلى القصور النفسي والجسمي والاجتماعي، كما أنه يتسبب في خسارة ١٠ مليون دولار سنوياً، تنفق على أسيرة المستشفيات، وعلى أيام بدون عمل، أو كتعويضات صحية»^(٢).

وكذلك التوتر القليل جداً؛ فإنه لا يكسب النفس صلابتها في مواجهة التحديات، ولا يُصقل مهاراتك حتى تصل إلى النجاح وتحوز التميز، فلا بد أن تمر على جسر الضغوطات والمعاناة في سبيل النجاح والتميز.

ولذا؛ فعليك بالقلق أو التوتر الحميد، الذي نخبّرنا عنه الدكتور عبد الكريم بكار، فيقول: «القلق إذا زاد على حدٍّ معين أزيك المرء، وشلَّ فاعليته، لكن إذا ظلَّ في حدوده الطبيعية؛ فإنه يعد منشطاً قوياً للخيال، إذا وُظفَ في

(١) النجاح بلا توتر، تركنجتون، (ص: ٧٥).

(٢) أسرار قادة التميز، د. إبراهيم الفقي، (ص: ١٠٣).

العثور على بعض الحلول، أو ارتياح بعض الآفاق الجديدة»^(١).

كيف نتخلص من التوتر؟

- ١ - التوكل على الله تعالى وتفويض الأمر إليه.
- ٢ - اليقين في تفويض الله لعموم الإنسان.
- ٣ - تقوى الله تعالى.
- ٤ - تفويض المهام إلى غيرك.
- ٥ - التنظيم والتخطيط الجيد.
- ٦ - التوقع لتلك المواقف التي قد تصيبك بالتوتر، أو قد تخلق ضغوطات متزايدة عليك، والاستعداد لها مسبقاً.
- ٧ - راحة ذهنية لمدة دقائق.

الواجب العملي:

وإليك - عزيزي المدير الفعّال - جملة من النصائح الغالية، من أجل التخلص من تلك التوترات والضغوطات الزائدة عن الحد؛ ومن أهم تلك النصائح ما يلي:

- ١ - اسع في تفويض المهام التي يمكن لغيرك القيام بها.
- ٢ - تنفّس بطريقة ٤-٢-٨؛ بمعنى أن تأخذ شهيقاً ببطء وعد حتى ٤، ثم

(١) ٢٥٦ بصيرة في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ٢٥).

احتفظ بنَفْسِكَ وُعِدَّ ٢، ثم أخرج الزفير ببط من الفم وُعِدَّ حتى ٨،
وقم بتكرير هذا التمرين ١٠ مرات.

٣- رتّب أولوياتك.

٤- مارس هوايةً تُحِبُّهَا، واجعل لها وقتاً كل يوم، حتى ولو لدقائق معدودات.

٥- نَفِّسْ عن مشاكلك وهمومك، بأن تناقشها مع شخص تثق فيه وفي آرائه، أو بأن تكتب حول المشكلة التي تصيبك بالتوتر، وأن تدوّن بعض الأفكار حول كيفية التعامل مع تلك المشكلة.

٦- احرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن، وخذ قسطاً كافياً من النوم، وقلّل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، مثل القهوة والشاي؛ فهي تزيد من التوتر على عكس ما يعتقد الكثيرون.

نذكر دائماً:

القلق الحميد هو الذي يدفعك إلى التطور والنجاح

الوسيلة الرابعة والأربعون: حافظ على طاقتك

«لكي تعيش حياةً مشيرةً ومنتجة؛ فإنك بحاجة إلى كميات هائلة من الطاقة» جيم دونوفان^(١).

إن الإنسان الناجح يحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة لكي يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب للنجاح، وهذه الطاقة لا يمكن الحفاظ عليها بدون تغذية سليمة، وتنفس صحيح.

التنفس السليم:

يقول الدكتور (ووبر) الحاصل على جائزة نوبل في علم وظائف الخلايا: «إن الأكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية سليمة، وإن نوعية الحياة التي تعيشها يحددها نوعية خلايا جسمك»^(٢).

أنواع التنفس:

وهناك نوعان من التنفس؛ وهما:

النوع الأول: التنفس التفرغي؛ وهو التنفس الذي ينقي خلايا الدم من أية شائبة قد تسبب في انسدادها، وطريقة التنفس التفرغي:

١ - استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ واملاً الرئتين بالهواء.

(١) هذه حياتك لا وقت للتجارب، جيم دونوفان، (ص: ٧١).

(٢) مستفادة من كتاب المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٤٩-٥٢).

- ٢ - احتفظْ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٠ .
- ٣ - فرِّغِ الهواءَ ببطءٍ من الفم حتى العد إلى ٥ .
- ٤ - كرِّرِ التمرينَ بحيث تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغهِ في الزفير في نصف المدة التي احتفظت بها، فمثلاً إذا احتفظتَ بالهواء لمدة ١٤ عدة فليكن الزفير لمدة ٧ عدات، ولو احتفظتَ بالهواء لمدة ٢٠ عدة، فقمُ بالزفير لمدة ١٠ عدات، وهكذا.

النوع الثاني: التنفس لتوليد الطاقة: ويكون كالتالي:

- ١ - استنشقي الهواءَ من الأنف حتى العد إلى ٤٠ .
 - ٢ - فرِّغِ الهواءَ من الفم حتى العد إلى ٤، وكأنك تقوم بإطفاء شمعة.
 - ٣ - قم بهذا التمرين ١٠ مرات.
- قم بممارسة هذين التمرينين يوميًا، مرة في الصباح، ومرة في منتصف اليوم، ومرة في المساء.

التغذية السليمة مصدر للطاقة :

وإليك بعضًا من النصائح الغالية من أجل تغذية سليمة^(١):

- ١ - إذا كان أكثرُ من ٧٠٪ من كوكبنا يتكون من الماء، وأكثر من ٨٠٪ من جسمنا من الماء، فأهمُّ بندٍ من بنود التغذية على الإطلاق هو الماء، فأكثرُ من شربِ الماء طوال اليوم، ولا تنتظر حتى تصلَ إلى درجة العطش حتى تقوم بشرب الماء.

(١) حتى لا تكون كلاً، عوض القرني، (ص: ٦٧).

٢- تناول الأطعمة الغنية بالماء؛ وهي الخضروات والفاكهة، من المفترض أن تجعل ٧٠-٨٠٪ من طعامك منها.

٣- لا تأكل إلا عند الإحساس بالجوع، فإدخال الطعام على الطعام، والوصول إلى حد التخمّة داءٌ قاتل، فوق أنه يقعد بالإنسان عن النشاط والاجتهاد، ولذلك قال لقمان الحكيم: «إذا امتلأت المعدة؛ نامت الفكرة، وقعدت الأعضاء عن العبادة»^(١).

٤- اجعل تناولك لطعامك في أوقات يومية محددة، وتجنب الأكل بينها قدر الإمكان، وإن كان لا بد؛ فاجعل الخضروات والفواكه هي مصدرك لسدّ الجوع بين الوجبات.

٥- لا تفرط في تناول اللحوم، فحبذا لو جعلت تناولها مرتين أو ثلاثاً كل أسبوع، واحذر كذلك من الإفراط في تناول النشويات والسكريات، حتى لا تصاب بالسمنة الضارة.

٦- احذر من الإفراط في استعمال الملح والسكريات لاسيما المصنعة، فإن لذلك عواقب وخيمة على الصحة إذا تقدم العمر، حيث من الممكن أن يسبب ذلك داء السكر وارتفاع مزمن في ضغط الدم.

٧- كل يومينك بعد غسلها، وسمّ الله تعالى على طعامك، ولا تأكل أو تشرب واقفاً لغير حاجة، وبعد الفراغ نظّف يديك وفمك، ثم احمّد الله تعالى، فإنك إن فعلت ذلك؛ نلت بركة طعامك، واتبعت سنة نبيك ﷺ.

(١) إحياء علوم الدين، الغزالي، (٢/ ٢٨٣).

الواجب العملي :

- ١ - مارسْ تمارينَ التنفسِ يوميًّا.
- ٢ - انتقِ أهمَّ عادةٍ من عاداتِ التغذيةِ السليمةِ بالنسبةِ لك لم تكن منتظمًا في تنفيذها وواظب عليها.

نذكر دائما:

ارفع مستوى طاقتك

الوسيلة الخامسة والأربعون: العقل السليم في الجسم السليم

«الأعمال الشاقة تستهلك طلاقة أرواحنا وحاستنا وحيوية أجسامنا، ولذا؛ فإن من المهم أن نأخذ قسطاً من الراحة بعد كل عمل شاق» د. عبد الكريم بكار^(١).

إن راحة البدن بعد العمل الشاق، وتقوية الجسم بالرياضة النافعة، مما يدفع عن الإنسان السامة والملل، ويجدد نشاطه وحيويته، ويهيئه ليوم آخر يمتلئ بالعمل والإنجاز.

نصائح غالية لنوم مثمر:

وإليك بعضاً من النصائح التي تعينك على نوم مثمر:

١ - لا تنس حق جسمك من الراحة مهما كانت الظروف، فإن المنبث لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى، فتحميل النفس ما لا تطيق من السهر تدمير لطاقتها وتعويق لعملها، فتذكر دائماً أن لبدنك عليك حقاً.

٢ - أفضل قاعدة في التعامل مع النوم عرفها الإنسان هي: نم مبكراً واستيقظ مبكراً، بل إنه قد ثبت علمياً أن أفضل أوقات النوم ما كان بعد صلاة العشاء، وأن الساعة من النوم في أول الليل تعادل ساعتين من آخره، ولا يقوم مقامها ساعات من نوم النهار.

(١) بصائر في الشخصية، د. عبد الكريم بكار، (ص: ١١ - ١٢).

٣- يعتبر عدمُ الانظام في مواعيد النوم من أكثر الأمور المثيرة للفضي في حياة الإنسان، لذا؛ حاول أن تجعلَ لنفسك مواعيد محددة في النوم، ولا تكن ممن يقضون معظم حياتهم في الفراش، بل اذهب إلى الفراش عند الحاجة إلى النوم، وغادره عند عدم الحاجة إليه.

٤- لا تتناول الكافيين في الفترة المسائية (كالمشروبات الغازية)، وتوقف عن الطعام قبل ٣ ساعات على الأقل من موعد النوم، حتى لا تصابَ بداءِ السمنة.

٥- لا تنسَ آداب النوم الواردة عن النبي ﷺ من الوضوء، وأذكار النوم والاستيقاظ، والنوم على الشِّقِّ الأيمن، ولا تنسَ احتساب النية في النوم؛ فتتوي بكل ذلك حفظ صحتك لتقوى على طاعة الله تعالى، فتحصل خيري الدنيا والآخرة، وتعيش في ظلال قوله تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [الأنعام: ١٦٢].

مارس الرياضة:

متى كانت آخر مرة مارستَ فيها الرياضة؟ هل سألت نفسك من قبل هذا السؤال؟ ربما يمرُّ على بعضنا الشهور العديدة وربما السنوات دون أن يمارسَ الرياضة ولو كانت رياضة المشي لمدة دقائق معدودة كل يوم، وننسى أن في الرياضة فوائدَ عدة؛ ومنها:

١- تؤدي إلى زيادة قوة ضربات القلب؛ مما يؤدي إلى زيادة قوة ضخِّ الدم إلى كافة أجزاء الجسم، ويقلل فرص الإصابة بتصلبات الشرايين.

- ٢ - زيادة كمية الدم الوارد إلى المخ، فيؤدي ذلك إلى زيادة التركيز والذاكرة.
- ٣ - زيادة كثافة العظام؛ مما يقلل من حدوث الكسور والشروخ، وأمراض هشاشة العظام، كما تؤدي إلى زيادة قوة العضلات، وهي التي تمكّننا من حمل الأشياء والتحكم في الأجسام المحيطة بنا.
- ٤ - التخلص من الضغوط العصبية، وذلك فيما يُعرف بتفريغ الطاقة بشكلٍ بناء.
- ٥ - تعزيز الإنسان على التفكير المنظم والمنطقي؛ لأنها تعمل على تنبيه كافة الأجزاء العصبية في المخ والنخاع الشوكي.
- ٦ - إعطاء الثقة للإنسان والقدرة على التصرف في المواقف الصعبة؛ ذلك أن الجسم يكون معتاداً على الضغط.

نصائح لممارسة الرياضة:

- وإليك بعضاً من النصائح التي تعينك على الاستفادة المثلى من ممارسة الرياضة:
- ١ - اجعل للمشي نصيباً في جدولك اليومي، وليكن ١٥ دقيقة يومياً، ولا تترك هذه العادة اليومية حتى لو كان الطقس غير موات، فقم بالمشي نفس المدة ولكن في مكان مغلق.
- ٢ - مارس يومياً تمارين تقوية عضلات البطن والصدر والذراعين.

- ٣- حاول شراء بعض أجهزة التمارين الرياضية المنزلية، واجعل لنفسك ١٥ دقيقة أخرى لممارسة التمارين.
- ٤- حاول الاشتراك في نادٍ رياضيٍّ من تلك النوادي التي تهتم بالصحة، وانتظم في حضور مواعيد التمرينات الرياضية.

الواجب العملي:

- ١- انتقِ أهمَّ عادة من عادات النوم الصحية بالنسبة لك، لم تكن منتظمًا عليها من قبل، وواظب على تنفيذها.
- ٢- مارس رياضة المشي لمدة ربع ساعة يوميًا، والتمرينات الرياضية لمدة ربع ساعة أخرى.

لفكرهائم:

واظبْ على ثنائية النشاط والحياة: النوم الصحي، والرياضة المعدلة

الوسيلة السادسة والأربعون: اجعل من عملك مفتاحاً لسعادتك

«إن سرَّ النجاح يكمنُ في أن تستمتع
بالعمل، كما لو كنتَ في إجازة» مارك
توين^(١).

في يوم من الأيام، شعر أحدُ الموظفين بالسأم من روتين عمله حيث
كان عليه أن يكتبَ الرسائل اليومية لعملاء الشركة التي يعمل بها، وبدأت
عضلاته تتوتر ويتسرب الصداغُ إلى رأسه، وهو يعلم أنه لا مفر من كتابة
هذه الرسائل اليومية، فماذا يفعل؟ فقررَ أن يستمتع بوقت عمله، ولكن
بصنع تحدٍّ جديد يغير به روتين عمله، فاتفق مع زميله على جائزة لمن ينجز
أكبر عدد من الرسائل بأقل عدد من الأخطاء، فلماذا لا تجعل من عملك متعةً
تبدد الروتين القاتل؟!

مفتاح السعادة ... العمل الجاد^(٢):

وفي دراسة أجراها باحثون من جامعة (جوتنبرج) بالسويد، حول ما
يبحث السعادة في نفوس الأشخاص، كان العملُ الجاد هو مفتاح السعادة،
ويوضح الباحثون أن العمل من أجل تحقيق هدف، يبحث على الشعور
بالرضا، مشيرين إلى أهمية العلاقات الجيدة.

(١) نعم تستطيع، سام ديب وليل ساسيان، (ص: ١٩٦).

(٢) مقال بعنوان (السعادة المُعدية بين الناس وإمكانية المال لرسم الابتسامة)، صباح جاسم، شبكة
النبا المعلوماتية، (www.annabaa.org).

وقد درس فريقُ (جوتنبرج) مئات المقابلات التي أجريت مع أشخاص من أنحاء مختلفة من العالم لمعرفة ما يحملهم على الشعور بالرضا، ومن جانبه، يؤكد الباحثُ الرائد بالفريق دكتور (بنكت برولدي)، من قسم الفلسفة بالجامعة أن الأبحاث تظهر أن الأكثر نشاطًا هم الأكثر سعادة.

اجعل من عملك متعة:

فإن كان الله تعالى قد قَدَّرَ لك أن تعيش يومك، وأن تذهب فيه لعملك؛ فلماذا لا تجعل فيه متعة لك؟ لماذا لا تجعله سِلْمًا لنجاحك وسعادتك؟ يقول ديل كارنيجي: «فكّر ما الذي سيعود به عليك الاهتمام بعملك، تذكر أنه سيضاعف السعادة التي تكسبها من الحياة؛ لأنك تمضي نصف ساعات اليقظة في عملك»^(١).

الواجب العملي:

١ - تحدّثْ إلى من يستفيد من عملك، واسأَلهم عن مقدار استفادتهم منه، فإنك إن أدركت أهمية ما تقوم به؛ كان ذلك دافعًا لك من أجل مواصلته.

٢ - اجعلْ لنفسك رابطًا إيجابيًا في مكان عملك، بأن تبدأ يومك بتناول مشروب تحبّه، أو تقرأ في كتاب تفضّله؛ لأن ذلك يجعلك مقبلًا على العمل، ويزيد من رغبتك في القدوم إليه.

٣ - كوّنْ صداقات مع زملائك في العمل؛ لأن ذلك يجعل قدومك للعمل

(١) دغ القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي، (ص: ٢١٩).

أكثر متعة وبهجة، كما يساعدك ذلك على الاستفادة من خبراتهم وإفادتهم أيضاً.

٤ - اجعل لنفسك سجلاً تكتب فيه إنجازاتك في العمل، وإذا أَلَمَّت بك ضائقة في عملك أو أخفقت في أداء مهمة، اقرأ في سجل إنجازاتك؛ فإن ذلك يحفزك أكثر على مواصلة عملك بمتعة وبهجة.

نذكر دائماً:

اسمّع بعملك

الوسيلة السابعة والأربعون: تبين القنوات المالية العملية

«إنَّ الإسلامَ يدعو إلى الكسب الشريف،
وإلى جمع المال الشريف، وإنفاقه في الوجه
الشريف، ليكون العبدُ عزيزاً بهاله»
د. عائض القرني^(١).

إنَّ المالَ هو عصب الحياة، به تُحلُّ كثيرٌ من المشاكل، ولكنه أيضاً يسبب
القلق والاضطراب لكثير من الناس، «ففي إحصاءٍ نشرته إحدى الصحف
تبيّن أن ٧٠٪ من مشاكل الناس وقلقهم سببه المال، بل ويظن البعض أن
الحلَّ في زيادة الدخل فقط.

ولكن ليس ذلك بالصحيح؛ فقد توصل (جورج جالوب) في هذا
البحث: أن معظم الناس يظنون أن زيادة دخلهم بنسبة ١٠٪ ستحل كل
مشاكلهم، لكن هذا غير صحيح في معظم الحالات؛ لأن كل زيادة في الدخل
يقابلها زيادة في الإنفاق أكبر، وعودة القلق والمشاكل من جديد»^(٢).

إذاً فالحلُّ ليس فقط في زيادة الدخل، ولكن في تغيير قنواتنا المالية،
واكتساب قنوات مالية عملية.

(١) لا تحزن، د. عائض القرني، (ص: ٢٩).

(٢) دع القلق وابدأ الحياة، ديل كارنيجي، (ص: ٢٣٥)، بتصرف.

اصنع سجلاً لنفقاتك :

هل تعرف (جون د. روكفلر)؟ إنه ببساطة أحد أكثر رجال الأعمال ثراء في القرن العشرين، هل تعرف أيضًا أنه كان يحتفظ بسجل نفقاته حتى بعد أن حاز من المال الكثير؟ حتى إنه كان يعرف مصير كل سنت أنفقه كل يوم، وهذه قناعتك الأولى نحو التحكم السليم والتوظيف الجيد لأموالك ومدخراتك، أن تعمل على ضبط ميزانيتك؛ حتى تتعرف على المواطن التي تنفق فيها من مالك.

اشتر ما تحتاجه فقط :

هل تذكر يومًا ذهبت فيه إلى المتجر وقمتَ بشراء منتج استخدمته لأيام ثم لم تستخدمه مرة أخرى؟ إنها تلك القصة المتكررة، وهي أننا ننفق الكثير من المال في شراء أشياء لسنا في حاجة إليها، وتلك هي القناعة الثانية التي يجب أن ترسخ في أذهاننا، فنحن في حاجة ماسة إلى أن نعيد التفكير في عاداتنا الشرائية، فلسنا في حاجة أن نشترى ما لا نحتاجه لمجرد رغبتنا في تملكه!

احذر من الاستدانة :

ربما يذكر كثيرٌ منا آباءه وأجداده، يوم لم يكن هناك أنظمة تقسيط أو بطاقات ائتمان، حيث كانوا يتبنون نظريةً مفادها: أن الدينَ من أبرز أسباب الإجهاد العاطفي والنفسي في حياة الإنسان، ولكن حينما صار شعارنا: (اشتر الآن، وادفع فيما بعد)، ومع إغراءات السلع والمشتريات، أثقلت تلك

الديون كاهل الكثيرين منا؛ حتى صارت حملاً تنوء به الجبال، فإن الدَّين همُّ بالليل وذلُّ بالنهار.

وهذه هي القناعة المالية الثالثة التي يجب أن نحرصَ عليها، وهي السعي الدائم للتحكم في ديوننا، وأن يكون شعارنا الدائم: «أنا إن غلا عليَّ شيء تركته»، فإن لم تستطع ضبطَ ميزانيتك أو تغييرَ عاداتك الشرائية؛ فلا أقلَّ من أن تمنع تراكم الديون عليك.

اقتطع جزءاً من دخلك الشهري؛

والآن، دعني أضربُ لك مثلاً، لو أن عندك سلة فواكه سعتها ١٠ تفاحات، وفي صباح كل يوم تملأ السلة بتلك التفاحات العشرة، ثم تأخذ منها في كل مساء تسع تفاحات، فكم تفاحة ستبقى بعد عشرة أيام؟ ستبقى عشرُ تفاحات، أي أن السلة ستكون ممتلئة تماماً بالتفاحات العشر.

وهكذا تكون محفظةُ كل واحد منا حين يقطع من ميزانيته الشهرية ١٠٪ كل شهر، فيحصل سنوياً على مدخرات أكثر من ميزانية شهر كامل، وبهذا نكون قد أضفنا إلى قناعاتنا المالية القناعة الرابعة، ادخر ١٠٪ من ميزانيتك الشهرية كل شهر.

الواجب العملي:

- ١ - قُمْ بإعداد مفكرة صغيرة تكتب بها ما يتم إنفاقه يومياً من المال، وفي نهاية كل شهر، قُمْ بتقسيم ورقة من ورقات هذه المفكرة إلى قسمين، تكتب في القسم الأيمن (الإيرادات)، وفي القسم الأيسر (المصروفات)،

كما هو موضح بالجدول الآتي:

شهر محرم	
الإيرادات	المصروفات

٢- خصّص يوماً واحداً كل أسبوع لعمل كل المشتريات فيه؛ بحيث تضمن أن تكون المشتريات بالكمية التي تكفي حاجتك، وتناسب مع ميزانيتك، وقبل أن تشتري أيّ سلعة، توقف للحظة واسأل نفسك: ما الفائدة من شراء هذه السلعة؟

٣- عندما تذهب إلى المتجر، لا تختَر أشهرَ الماركات العالمية بمجرد وقوع بصرك عليها، تجوّل في المتاجر الأخرى أولاً، وراقب الأنواع والأسعار، وتخيّر بعدها الأفضل والأرخص.

٤- وأخيراً، عليك بحُسن التوكل على الله، وحُسن السعي في الرزق.

نذكر دائماً:

قناعتنا المالية هي القادرة على تحويل مدخراتنا إلى وقود للنجاح والسعادة

الوسيلة الثامنة والأربعون: زد من قدرتك على الكسب

«الأغنياء يتركون أموالهم تعملُ بجِدٍّ من أجلهم» ت. هارف إيكر^(١).

ليس هناك من شك في أن العمل الجاد ضرورة، وأمر في غاية الأهمية، ولكن هل العمل الجاد وحده قادر على أن يجعلك غنياً؟ لا أعتقد ذلك، والأدلة على ذلك كثيرة؛ فلو أن العمل الجاد يستطيع وحده أن يزيد من دخل الإنسان، ويرفع مستوى معيشته؛ لكان أكثر من نصف العالم أغنياء!

فنحن نرى الناس كل صباح وقد استيقظوا مبكراً، وتوجهوا إلى أعمالهم، وعملوا بكد واجتهاد، ولكننا لا نراهم كلهم أغنياء، بل إن كثيراً منهم ليشكوا من أنه يعمل بجِدٍّ ولساعات طويلة، ولكنه لا يستطيع أن يدبر شؤون حياته، أو بالكاد يستطيع أن يدبرها.

وبالمقابل، ترى كثيراً من الأغنياء، يعمل الواحد منهم ساعات قليلة، ولكنه يحصل على المال الكثير، ويرفع من قدرته على الكسب بشكل ملحوظ، فما السرُّ يا ترى؟!

تعلم كيف تستثمر المال بشكل فعال؟

هناك حقيقة تقول: «يجب أن تعمل بمقدار ريال، لكي تكسب ريالاً»، وما من شك في أنها حقيقة صحيحة، ولكنها ليست تامة، بمعنى أنها لم تذكر ماذا عسالك أن تفعل بهذا الريال الذي كسبته؟

(١) أسرار عقل المليونير، ت. هارف إيكر، (ص: ١٨٤).

وعندما تعرف كيف تستثمر هذا الريال استثماراً جيداً، حينها ستتقل من العمل المجهد إلى العمل الذكي الذي يدرك عليك الربح الوفير، فعليك ابتداءً أن تعمل بجدّ من أجل أن تكسب المال، ولكن هذا في حياة الأغنياء واقع مؤقت، فهم يوقنون تماماً أنه يجب أن تعمل بجدّ حتى يتمكن مالك من أن يعمل عنك ويحل محلّك.

منزلك استثمار مربح:

وهذه حقيقة يغفل عنها كثير من الناس، حين ينشغلون بصرف رواتبهم الشهرية، ومدخراتهم المالية على أمور ليست ذات فائدة على المدى البعيد، في حين أنهم يهملون أموراً في غاية الأهمية؛ ك شراء منزل يسكنون فيه، بدلاً من أن يسكنوا بيتاً مستأجراً يكلفهم الكثير كل شهر، كما أن امتلاك الواحد منا للبيت الذي يسكن فيه يكون بمثابة صمام أمان، يشعره بالسكينة والطمأنينة والراحة، على عكس السكنى في البيوت المستأجرة.

ماذا أعددت لمستقبلك؟

يفكر الناجحون دائماً على مستوى بعيد المدى، فهم يوازنون بين نفقات اليوم، واحتياجات الغد، فالمستقبل سوف يكون يوماً ما هو الحاضر، فماذا أدخر كل واحد منا لمستقبله؟

فانظر كم سيكون لمدخراتك من أثر في المستقبل إن أنت قمت باستثمارها في الحاضر أحسن الاستثمار؛ وبالتالي تؤمن جزءاً من احتياجات المستقبل، وتجعل لك دخلاً يعينك على سداد احتياجاتك ومصاريفك.

الواجب العملي :

- ١ - استثمر ما تقوم بادخاره في مشروعات أخرى، أو اشترِ به عقارات أو أراضٍ تدرُّ عليك ربحاً عند بيعها.
- ٢ - ادخر شهرياً مبلغاً من المال يمكنك من شراء منزل، إن كنت تسكن في مسكن مستأجر، أو يمكنك من شراء منزل آخر.
- ٣ - اجعل لنفسك صندوق مدخرات مالية تعينك على سداد احتياجاتك في المستقبل.

نذكر دائماً:

اجعل المال يعمل من أجلك، ولا تنسَ أن تخطط لمستقبلك المالي

الوسيلة التاسعة والأربعون: تخلص من ديونك

﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢-٣].

لقد باتت الديون المتراكمة عبئاً يثقل كاهل الأسرة اليوم، فكبّلت أيدي الكرماء، وأخافت قلوب الأمناء، حتى أنها أحياناً ما تنتهي ببعضهم إلى السجون، أو إلى لجان بيع الممتلكات لتعيد للدينين أموالهم.

تحذير الشرع من الديون:

ولذا كان تحذيرُ الشريعة الإسلامية من الدين؛ فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «نفسُ المؤمنِ معلقةٌ بدينه حتى يُقضى عنه»^(١)، ويقول الصنعاني: «وهذا الحديث من الدلائل على أنه لا يزال الميت مشغولاً بدينه بعد موته؛ ففيه حث على التخلص عنه قبل الموت، وأنه أهمُّ الحقوق، وإذا كان هذا في الدين المأخوذ برضا صاحبه، فكيف بما أخذ غصباً ونهباً وسلباً»^(٢).

ومن ثم كان رسول الله ﷺ يُكثرُ من الدعاء ويطلب السلامة من ضلَعِ الدين، فعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال»^(٣).

(١) رواه الترمذي، (٧٧)

(٢) سبل السلام، الصنعاني، (٢/ ١٨٨).

(٣) رواه البخاري، (٢٨٩٣).

مخاطر الاستدانة:

١- الدَّين يهددُ الحياةَ الزوجية: فكم أفسدَ الدَّين علاقات كريمة بين كل زوجين، وأنهى حياة سعيدة قائمة إلى حياة مهينة، فهو يهدد صلة الزوجين ببعضهما، واستقرار حياتهما، وسعادتهما المنشودة.

٢- الدَّينُ يهددُ الحياةَ الأسرية: فالترابطُ الأسري تَنَفُّكُ خيوطه، وتتهاوى العلاقات التربوية بالأبناء، تحت سِكينِ الدَّين التي تذبحُ كلَّ استقرارٍ أو استمرارٍ.

٣- انهيارُ الاستقرارِ المادي: حيث يُحلُّ محله في داخل بيوتنا الفوضى، وبدلاً من الادخار والميزانية المعتدلة والحياة الكريمة، يهجم الدَّين على كل ذلك بالتدمير والفتك، فتظلُّ الحالة الاقتصادية دائئاس في التأخر، ويصعبُ أمامها الحلولُ والعلاجات.

أسباب الاستدانة:

١- شراءُ احتياجات غير أساسية: وفي هذا يقول الشيخ محمد العثيمين رحمه الله كلاماً قيماً: «إني لأعجب من قوم مدينين عليهم ديون كثيرة، ثم يذهب أحدهم يستدين، يشتري من فلان أو فلان أثاثاً للبيت زائداً عن الحاجة، يشتري كساء أو فرشاً للدرج، وهو فقير عليه ديون!»^(١).

٢- شراء الحاجيات بالتقسيط: إن اندفاعَ الناس إلى التقسيط أصبح ظاهرة، والحقُّ أنها ظاهرة غير صحيحة البتة، فلا يليق بالمجتمع المسلم أبداً

(١) حتى لا تفرق في الديون، عادل عبد العالي، (ص: ٦).

أن يغرق في الديون، كما يحدث بالفعل في مجتمعات أخرى، فمرارة التقسيط تُعلم قطعاً بعد الخوض في تجربته، فإن المشتري بالتقسيط يرى أن الشركة تأكله من فوقه إلى أسفل قدميه، وهو للوهلة الأولى لا يدرك ذلك بالطبع فيخوض مع الخائضين.

الواجب العملي :

١ - تخفيض النفقات غير الضرورية، كالخروج في رحلة خارج المملكة مثلاً، واستبدالها برحلة أقل في التكاليف، أو إلغاؤها حتى تسد ما عليك من الديون.

٢ - البحث عن وظيفة أو دخل ثانٍ؛ لكي توفر الأموال اللازمة للقضاء على الديون.

٣ - أنفق على نفسك وأسرّتك في سكنكم وملبسكم وسياراتكم وسفركم للسياحة بقدر طاقتك ووسعك، وتجنب ضغط المجتمع عليك بالإنفاق فوق طاقتك.

لفكر دائماً:

الاستدانة باب من الشقاء، فابتعد عنه قدر الإمكان

فأجابه الشاب بلهفة: طبعًا، فطلب منه الحكيم أن يقترب من وعاء الماء وينظر فيه، وفجأة ضغط الحكيم بكلتا يديه على رأس الشاب، ووضعها داخل وعاء الماء!

مرت ثوانٍ ولم يتحرك الشاب، ثم بدأ يشعر بالاختناق شيئًا فشيئًا، وبدأت مقاومته تزداد، حتى نجح في تخليص نفسه، ولما أخرج رأسه من الماء، نظر إلى الحكيم، وشرارة الغضب تنبعث من عينيه، وقال: ما هذا الذي فعلته؟

فردَّ عليه الحكيم بهدوء شديد: ماذا تعلمت من التجربة؟ فقال الشاب: لم أتعلم شيئًا.

فبادره الحكيم قائلاً: لا يا بني، لقد تعلمت الكثير، ففي خلال الثواني الأولى أردت تخليص نفسك من الماء، ولكن دوافعك لم تكن كافية، ولما بدأت رغبتك في الاشتعال؛ بدأت في تخليص نفسك.

ثم أضاف الحكيم الصيني: عندما تكون لديك الرغبة المشتعلة للنجاح، فلن يستطيع أحدٌ إيقافك^(١).

احفظ شعلة الهمّة:

ولكن - عزيزي المؤمن - لا يكفي أن تتمتع بالحماسة فقط لبعض الوقت، بل يجب عليك أن تحافظ على شعلة رغباتك وأهدافك متقدة دائماً بداخلك؛ لكي تمددك بالإصرار على استكمال الطريق إلى نهايته، فمهما

(١) المفاتيح العشرة للنجاح، د. إبراهيم الفقي، (ص: ٢٨-٢٩)، بتصرف.

الوسيلة الخمسون (الخاتمة): اترك بصمتك الشخصية

«لكل إنسان وجودٌ وأثرٌ، وجودُهُ لا يغني

عن أثره، ولكن أثره يدل على قيمة وجوده»

د. علي الحمادي^(١).

إنها الصفة التي يشترك فيها كل الساعين إلى النجاح الدائم والسعادة الحقيقية، صفة متأصلة في الأنبياء والمرسلين - عليهم الصلاة والسلام -، صفة متجذرة في الدعاة والمصلحين إلى قيام الساعة، صفة مرتبطة بالمعلمين والمربين، فهؤلاء جميعاً تركوا بصماتهم في الحياة، حيث تعدى نجاحهم حدود مكانهم وزمانهم ليصل إلى غيرهم، ويأخذ بأيديهم؛ فينير لهم طريق السعادة ودرب النجاح، فأجاد الشاعر وصفهم حين قال:

وكن رجلاً إن أتوا بعده يقولون: مرّ، وهذا الأثر

في أي الفريقين أنت؟

إن كل الناس في هذه الحياة - عزيزي القارئ - يكونون متساوين عند الولادة متفاوتين عند الموت، كلٌ بحسب ما قدّم في حياته، وما أضاف إليها، كما قال الرافعي رحمه الله: «إذا لم تزد في الحياة شيئاً، كنت أنت زائداً عليها»^(٢)، وصدق من قال:

(١) ٢٠٠٠ حكمة قيادية، ووصية إدارية، (ص: ٣١).

(٢) وحي القلم، مصطفى صادق الرافعي، (١٦ / ٢).

قد مات قومٌ وما ماتت مكارمهم
وعاش قومٌ وهم في الناس أمواتٌ

أجر حتى بعد المات:

وهذا هو النجاح الحقيقي المستمر، أن يأجرك الله تعالى على أعمالك الصالحة حتى بعد المات، لما أسديت للناس من خدمات، وهذا ما بشر به النبي ﷺ حين قال: «إذا مات الإنسان انقطع عنه عمله إلا من ثلاثة: إلا من صدقة جارية، أو علم يُنتفع به، أو ولد صالح يدعو له»^(١).

فانظر فضل الله عليك إن أنت تركت في هذه الحياة أثراً، وخلفت في هذه الحياة بصمةً، تُرضي بها ربك، وتنفع بها غيرك، إنك بذلك تكون قد بلغت ذروة السعادة والنجاح في الدنيا والآخرة.

نسأل الله أن يرزقنا وإياك سعادة الدارين، ونجاحاً بلا حدود يبدأ في الدنيا بتحقيق الأهداف، وقد أخلصنا فيها النية لربنا ﷻ، وينتهي في الآخرة في جناتٍ ونهر، في مقعدٍ صدق عند مليك مقتدر.

وَأَسْتَودِعُ اللَّهَ دِينَكَ وَأَمَانَتَكَ، وسعادتك ونجاحك.

(١) رواه مسلم، (٤٣١٠).

الفهرس

٣ مقدمة

أولاً: الجانب الإيماني

- ٩ الوسيلة الأولى: جدد نيتك
- ١٣ الوسيلة الثانية: صلاة الجماعة
- ١٥ الوسيلة الثالثة: الدعاء
- ١٩ الوسيلة الرابعة: ذكر الله
- ٢٣ الوسيلة الخامسة: قيام الليل
- ٢٧ الوسيلة السادسة: التفكير
- ٣١ الوسيلة السابعة: التوبة والاستغفار
- ٣٥ الوسيلة الثامنة: التوكل على الله
- ٣٩ الوسيلة التاسعة: الرضا بقضاء الله وقدره
- ٤٣ الوسيلة العاشرة: محاسبة النفس

ثانياً: الجانب الشخصي

- ٤٩ الوسيلة الحادية عشرة: الثقة بالنفس
- ٥٣ الوسيلة الثانية عشرة: الأمل والتفاؤل
- ٥٧ الوسيلة الثالثة عشرة: التفكير الإيجابي

- الوسيلة الرابعة عشرة: تول مسئولية حياتك ٦١
- الوسيلة الخامسة عشرة: عش حاضرك ٦٥
- الوسيلة السادسة عشرة: التفكير الإبداعي ٦٩
- الوسيلة السابعة عشرة: قراراتك تصنع حياتك ٧٣
- الوسيلة الثامنة عشرة: اتخذ قدوة حسنة ٧٧
- الوسيلة التاسعة عشرة: الخرائط الذهنية ٨١
- الوسيلة العشرون: التغلب على النقد ٨٥
- الوسيلة الحادية والعشرون: اكسر سلسلة الإرهاق المستمر ٨٩
- الوسيلة الثانية والعشرون: حدد هدفك ٩٣
- الوسيلة الثالثة والعشرون: رتب أولوياتك ٩٧
- الوسيلة الرابعة والعشرون: استثمر وقتك بفاعلية ١٠١
- الوسيلة الخامسة والعشرون: التقييم المستمر سبيل التطور ١٠٥
- الوسيلة السادسة والعشرون: الرغبة المشتعلة ١٠٩
- الوسيلة السابعة والعشرون: التصور والتخيل ١١٣
- الوسيلة الثامنة والعشرون: التحسين المستمر ١١٧
- الوسيلة التاسعة والعشرون: المرونة ١٢٣
- الوسيلة الثلاثون: الالتزام والانضباط ١٢٧

ثالثاً: الجانب الاجتماعي

- الوسيلة الحادية والثلاثون: أشرك الآخرين معك ١٣٣
- الوسيلة الثانية والثلاثون: تقبل عيوب الآخرين ١٣٧
- الوسيلة الثالثة والثلاثون: التسامح ١٤١
- الوسيلة الرابعة والثلاثون: كن حسن الخلق ١٤٥
- الوسيلة الخامسة والثلاثون: تمتع بعلاقات قوية مع الآخرين ١٤٩
- الوسيلة السادسة والثلاثون: احرص على المنفعة للجميع ١٥٣
- الوسيلة السابعة والثلاثون: افهم الآخرين، وانظر إلى الأمور من وجهة
نظرهم ١٥٧
- الوسيلة الثامنة والثلاثون: التكاتف والتعاون ١٦١
- الوسيلة التاسعة والثلاثون: كون أسرة مترابطة الأواصر ١٦٥
- الوسيلة الأربعون: اشترك في العمل الخيري التطوعي ١٦٩
- الوسيلة الحادية والأربعون: تخير رفقاء الطريق ١٧٣

رابعاً: الجانب المادي

- الوسيلة الثانية والأربعون: تحر الكسب الحلال ١٧٩
- الوسيلة الثالثة والأربعون: التغلب على التوتر وضغوطات العمل ١٨٣
- الوسيلة الرابعة والأربعون: حافظ على طاقتك ١٨٧

- الوسيلة الخامسة والأربعون: العقل السليم في الجسم السليم ١٩١
- الوسيلة السادسة والأربعون: اجعل من عملك مفتاحًا لسعادتك ١٩٥
- الوسيلة السابعة والأربعون: تبِّنْ القناعات المالية العملية ١٩٩
- الوسيلة الثامنة والأربعون: زد من قدرتك على الكسب ٢٠٣
- الوسيلة التاسعة والأربعون: تخلص من ديونك ٢٠٧
- الوسيلة الخمسون: الخاتمة: اترك بصمتك الشخصية ٢١١
- الفهرس ٢١٣

